АСТ издательство

быстро, вкусно, просто

Праздничные салаты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, из самых разнообразных овощей и фруктов – простые в приготовлении и такие, над которыми придется потрудиться, – все рецепты к вашим услугам.

Удивите и порадуйте ваших друзей и близких!

- Праздничные салаты
- Приятного аппетита!
- Как украсить праздничный салат
- Салаты из мяса, птицы, дичи и мясопродуктов
- Салат праздничный
- Острый мясной салат
- Салат по-швейцарски
- Салат «Наполеон»
- Салат со свиным окороком и горчицей
- Салат «Три поросенка»
- Салат по-корсикански
- Пряный салат со свининой
- Салат овощной со свининой
- Салат «Загадка»
- Салат из мяса, языка, картофеля и свеклы
- Салат из мяса, картофеля и сельди
- Салат мясной с рисом и апельсинами
- Салат «Прелесть»
- Салат «Наслаждение»
- Салат «Европейский»
- Салат «Королевский»
- Салат «Ананасовый»
- Салат «Новогодний»
- Салат «Экзотик»
- Салат из куриного мяса с манго
- Салат из куриного мяса с черешней
- Салат по-испански
- Салат из куриного мяса «Сандра»
- Салат «Француз»
- Салат «Фантазия»
- Салат из цыпленка с вином
- Салат «Мистраль»
- Медовый салат с цыпленком
- Салат из зелени, цветной капусты с дичью
- Салат из дичи, огурцов и картофеля

- Салат из дичи, овощей и фруктов
- Салат из птицы, яиц, маринованных огурцов и картофеля
- Салат из индейки с персиками
- Салат из индейки и ананасов
- Салат из индейки с черносливом
- Салат из рябчика с бананами
- Салат по старинному рецепту
- Салат из фазана с крабами
- Салат из перепелки с шампиньонами и зеленым горошком
- Салат «Царский»
- Салат из вымени с апельсинами
- Салат из языка с сыром
- Салат из сердца с грибами
- Салат из ветчины с сельдереем
- Салат из бананов с ветчиной
- Салат из ветчины с авокадо
- Салат из рулета с кукурузой и гранатом
- Салат «Необычный»
- Салат из бекона с орехами
- Салат с беконом-гриль, помидорами и чеддером
- Салаты из рыбы и морепродуктов
- Салат из осетрины с помидорами и яблоками
- Салат «Катарина»
- Салат из тунца с фасолью
- Салат из бельдюги с шампиньонами
- Салат с копченой рыбой и яблоками
- Салат из рыбы по-польски
- Салат рыбный по-крымски
- Салат из скумбрии с персиками
- Салат «Венеция»
- Салат по-милански с анчоусами
- Салат из палтуса с морковью и зеленью
- Салат «Падуя»
- Салат «Золотая серия»
- Салат из тунца с яблоками и сельдереем
- Салат из осетрины с хурмой
- Острый салат из морской щуки
- Салат из тунца с гранатом
- Винегрет «Барский»
- Салат «Розовый жемчуг»
- Салат из кальмаров с луком и оливками
- Салат из крабов с изюмом и яблоками
- Салат «Тропик»
- Салат из мидий с зеленым горошком

- Салат из креветок с брынзой
- Салат из креветок с мандаринами и сыром
- Салат из лангустов с зеленым горошком
- Салат «Морской»
- Салат из устриц с оливками
- Салат из печени трески с рисом и гранатом
- Салат «Каприччо»
- Салат из трепангов с яблоками
- Салат из кальмаров с капустой
- Салат из кальмаров со спаржей
- Пряный крабовый салат
- Салат из кальмаров с вином и помидорами
- Салат из устриц с бобами
- Салат «Гамбринус»
- Салат из трепангов с яблоками
- Салаты из различных овощей и грибов
- Салат «Гранатовый браслет»
- Салат из шпината и помидоров
- Парижский салат
- Салат из сельдерея с сыром
- Салат из цуккини по-итальянски
- Салат из запеченного перца
- Льежский салат из зеленой фасоли
- Салат из зеленого горошка с орехами и гранатом
- Салат из помидоров с чесноком и томатным соком
- Салат из стручковой фасоли с луком и чесноком
- Салат из помидоров с чесноком и томатным соком
- Салат из стручковой фасоли
- Салат из цветной капусты с лимоном
- Салат из яблок, моркови и меда с вином
- Салат из цветной капусты с овощами и маринованным виноградом
- Салат из щавеля с помидорами и чесноком
- Салат из цветной капусты с манго и виноградом
- Салат из тыквы с корицей
- Салат из спаржи со стручковой фасолью
- Салат из кабачков со смородиной
- Салат из капусты с вишней
- Салат из грибов, риса и спаржи
- Салат из грибов, картофеля и соленых огурцов
- Салат из грибов, сладкого перца и свежих яблок
- Салат из грибов и белокочанной капусты
- Салат из маринованных грибов, картофеля и клюквы
- Салат из грибов, куриного мяса и зеленого горошка

- Салат из грибов, редьки и кислого граната
- Салат из грибов и редьки с орехами
- Салат из грибов, кольраби и сельдерея
- Салат из шампиньонов, сельдерея и фруктов
- Салат из грибов, помидоров и кабачков
- Салат из грибов, ананасов и бананов
- Салат из свежей капусты, грибов и маринованного перца
- Салат из грибов, сельдерея и сладкого перца
- Салат из грибов, зеленого салата, сыра и белого хлеба
- Салат из грибов и сельдерея с орехами
- Салат из грибов, спаржи и зеленой фасоли
- Салат из грибов с овощами и фруктами
- Салат из грибов, апельсинов и маслин
- Салат из грибов, сельдерея и фруктов
- Салат из грибов и спаржи с зеленым горошком
- Салат из грибов, соленых огурцов и мяса цыпленка
- Салат из грибов, сыра и мандаринов
- Салат из грибов, шпика, картофеля и зеленой фасоли
- Салат из грибов, огурцов и йогурта
- Салат из грибов, помидоров и фасоли
- Салат из грибов и цветной капусты
- Салат из грибов, помидоров и огурцов
- Салат из грибов, языка и свеклы
- Салат из грибов, печени и редиса
- Салат из сушеных грибов, картофеля и кукурузы
- Салат из грибов, моркови и зеленого горошка с яйцом
- Салат из грибов, редьки и соленых огурцов
- Салат из грибов, куриного мяса, огурцов и помидоров
- Салат из грибов, зеленого салата и свежих огурцов
- Салат из грибов, картофеля, сладкого перца и копченой колбасы
- Салат из грибов, баклажанов и помидоров
- Салат из грибов, белокочанной капусты, помидоров и моркови
- Салат из грибов, краснокочанной капусты и яблок
- Салат из грибов, цветной капусты с бобовыми
- Салат из грибов, картофеля и стручковой фасоли
- Салат из грибов, яблок, зеленого горошка и консервированной кукурузы
- Салат из грибов, картофеля, консервированного горошка и зеленого лука
- Салат из грибов, краснокочанной и белокочанной капусты, ветчины и яблок
- Фруктовые и десертные салаты

- Салат из ананасов с апельсинами
- Салат из ананасов с бананами
- Салат из ананасов с грушами
- Салат из ананасов с инжиром и медом
- Салат из ананасов с йогуртом
- Салат из ананасов с каштанами
- Салат из ананасов с креветками и фруктами
- Салат из ананасов с кунжутом
- Салат из ананасов с яблоками и сельдереем
- Салат из ананасов с ягодами
- Салат банановый с апельсиновым соком
- Салат банановый с гранатом по-индийски
- Салат банановый с грушами
- Салат банановый с изюмом и ананасом
- Салат банановый с изюмом и яблоками
- Салат банановый с какао по-бразильски
- Салат банановый с кокосом
- Салат банановый с курагой
- Салат банановый с малиной
- Салат банановый с медом
- Салат банановый с рисом
- Салат банановый с орехами и яблоками
- Салат банановый с яблоками
- Салат банановый с фундуком
- Салат банановый с яблоками и виноградом
- Салат банановый с майонезом
- Салат «Праздничный» из дыни и арбуза с виноградом
- Салат «Сказочный» из дыни и арбуза со сливами
- Салат «Фантастический» из дыни и груш с черносливом
- Салат из дыни и манго
- Салат из дыни с бананами
- Салат «Наслаждение» из дыни
- Салат из дыни с вином
- Салат из дыни с грушами и клубникой
- Салат из дыни с кунжутом
- Салат из дыни с рисом
- Салат из дыни с грушами и бананом
- Салат из дыни с сыром и виноградом
- Салат из дыни с сыром и смородиной
- Салат из дыни с тыквой
- Салат из персиков с абрикосами
- Салат из персиков с апельсинами и грушами
- Салат из персиков с каштанами
- Салат из персиков с хурмой

- Салат из персиков с клубникой и инжиром
- Салат из персиков с ягодами
- Салат из хурмы с вишней
- Салат из хурмы с дыней и сыром
- Салат из хурмы со смородиной

Праздничные салаты

Приятного аппетита!

Считается, что повар может испортить кашу, но салат – никогда. Народная итальянская мудрость гласит: салат должны готовить четыре повара. Повар-скупец приправит салат уксусом, повар-философ добавит соль, повар-мот масло, а повар-художник оформит блюдо. Вот эти четыре шутливые заповеди желательно знать каждому, кто приступает к приготовлению салата, будь он для праздничного или будничного стола.

Основное назначение салатов – улучшать аппетит, способствовать выделению желудочного сока и усвоению пищи. Вот почему салаты предваряют трапезу и являются необходимыми блюдами. При этом они должны быть не только вкусными, но и красиво оформленными, ибо всегда нужно помнить, что глаза помогают есть.

Салаты можно назвать одним из главных блюд. Ведь ни одно застолье не обходится без них. И так хочется поставить на праздничный стол наряду с традиционными блюдами что-то необычное, новое, вкусное…

В нашей книге вы найдете множество рецептов, с помощью которых вы сможете удивить и порадовать своих близких и друзей.

Салаты из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, из самых разнообразных овощей и фруктов – простые в приготовлении и такие, над которыми придется потрудиться – все рецепты этой книге к вашим услугам.

Как и везде, в приготовлении салатов есть свои основные правила: во-первых, использовать можно все продукты, но только в правильном сочетании, во-вторых, заправка должна дополнять вкус салата, а не противоречить ему, в-третьих, нужно очень осторожно солить (некоторые продукты очень чувствительны к соли), в-четвертых, состав салата должен соотноситься с другими блюдами на вашем столе, а не повторять их. И еще: хороший салат – это сочный салат. При выборе салата для подачи ко вторым блюдам учитывайте сытность основного блюда. Например, если основное блюдо плов, то салат должен быть легким, овощным. А если основное блюдо легкое по составу, то салат выбирается более сытный.

Готовить салаты рекомендуется перед самой едой, иначе они теряют пищевую ценность и, более того, могут стать причиной пищевого отравления. Заправлять салаты можно любым растительным маслом, сливками, кефиром, сметаной, медом и лимонным соком. Обязательно добавляйте в салаты щепотку

мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, зеленого лука.

Для того чтобы придать салату пикантный, неповторимый вкус, не следует пренебрегать пряностями, приправами и специями.

Своеобразие, индивидуальность, умение творчески воспринимать любой рецепт – вот что должно отличать хорошую хозяйку! Ведь идею можно почерпнуть в любой кулинарной книге, немного подправить, что-то изменить – и вы – автор нового блюда!

Удачи вам и приятного аппетита!

Как украсить праздничный салат

Очевидно, что наш аппетит очень сильно зависит от внешнего вида блюда, поэтому важно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

Как правило, салаты украшаются продуктами, отличающимися хорошим вкусом, красивым или ярким цветом и формой, а также входят в состав продуктов, из которых приготовлен салат, или подходят к ним близко по вкусу.

Украшая салат, важно не «переборщить» – украшать следует умеренно так, чтобы был хорошо виден его основной состав, поскольку толстый слой декора портит внешний вид салата. Край салатника должен быть свободным: чтобы его можно было поднимать и передавать. Это правило распространяется и на салаты, которые украшены крупными ломтиками овощей или яиц.

В том случае, если на стол подается несколько салатов, каждый из них должен быть украшен разными продуктами, которые кладутся непосредственно перед его подачей на стол, поскольку в противном случае они быстро засыхают и вместо украшения портят внешний вид салата.

Если салат украшается зеленью, то молодые листья можно не нарезать, а положить сверху или сбоку целиком: так они смотрятся весьма неплохо. Обычно при украшении блюд листовым салатом берут небольшие листья или отрезанные, слегка загнутые края листьев.

Если для украшения салатов используют помидоры, то их следует разрезать на тонкие ломтики, кружочки или дольки. А огурцы нарезаются тонкими кружочками и укладываются на салат целыми или надрезанными до середины и свернутыми в виде колокольчика. Чтобы создать определенный цветовой эффект огурцы для украшения от кожицы не очищаются.

Стручки красного сладкого или зеленого перца режут колечками, мелкими квадратиками, треугольниками, соломкой или звездочками.

Вареную морковь нарезают в виде звездочек или цветочков: в целой моркови делаются продольные надрезы разной глубины, после чего она нарезается ломтиками.

Если салат решено украсить свеклой, она измельчается и кладется на небольшой листик салата или капусты, чтобы яркий свекольный сок не растекался и не впитывался другими продуктами.

Крутые яйца для украшения салата режутся ножом на дольки,

кружочки или отдельно измельчаются белки и тщательно крошатся желтки. При нарезке яиц можно использовать яйцерезку.

Украшения с острым вкусом – горький стручковый перец, «лилия» из репчатого лука или украшения из мелких луковок укладываются так, чтобы их при необходимости, можно было отодвинуть в сторону, не испортив внешнего вида салата.

Некоторые овощные салаты можно группировать по цвету: например, белую и красную капусту, зеленую стручковую фасоль с цветной капустой, красные стручки сладкого перца – с зелеными.

Неплохим украшением салата является сеточка из майонеза или сметаны. Чтобы ее нанести на салат, используются шприц для крема или кулек из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен превышать 1,5 см).

Майонез можно сделать цветным: например, при добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает желтый цвет, а если добавить красное столовое вино или свекольной сок – вишневый. Добавление томата даст майонезу оранжевый цвет, а если добавить пюре из щавеля и шпината – зеленый.

Салаты из мяса, птицы, дичи и мясопродуктов

Салат праздничный

1 кг картофеля, 250–300 г моркови, 1 банка консервированного горошка, 1 печеная красная свекла, 250–300 г жареного мяса или колбасы, 3–4 яйца, сваренных вкрутую, 3–4 сырых яйца, 2–3 стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3–4 соленых огурца, 2 лимона, 1 ч. ложка тмина, горчица, 20 маслин (без косточек), черная или красная икра, свежие помидоры.

Картофель, нарезанный кубиками, отварить в подсоленной воде, ароматизированной тмином. Морковь, нарезанную кубиками, отварить в подсоленной воде, добавив ложку растительного масла и щепотку натертой лимонной цедры.

Нашинковать лук, слегка посолить и растереть рукой, затем прибавить к нему 1/3 часть картофеля. Смесь выложить в глубокую салатницу и залить 3 ложками растительного масла. Последовательно добавить горошек, смешанный с оставшимися 2/3 картофеля, нарезанные кубиками соленые огурцы, морковь, свеклу и мясо.

Из сырых яичных желтков и остального количества растительного масла приготовить майонез. Половину майонеза развести частью картофельного отвара, заправить лимонным соком и посолить.

Залить готовый салат, затем распределить на порции и каждую порцию украсить дольками помидоров, сваренных вкрутую яиц, очищенным от кожицы лимоном, маслинами и петрушкой по желанию.

Острый мясной салат

400 г говяжьего филе толщиной 2,5 см, 1/2 красной луковицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка молотого перца чили, 1 ст. ложка измельченных листьев мяты, 1 пучок листьев зеленого салата, 1–2 ст. ложки измельченных листьев базилика, соль и черный молотый перец по вкусу.

Подготовленную говядину отбить, натереть солью и черным молотым перцем, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом и обжаривать по 1,5 минуты с каждой стороны. Обжаренную говядину оставить на 5 минут, а потом порезать тонкой соломкой. Лимонный сок перемешать с сахаром и соевым соусом, полить этой смесью мясо, добавить мелко нашинкованный лук, молотый перец чили, половину мяты и перемешать.

На блюдо уложить вымытые листья салата, сверху уложить мясной салат, посыпать оставшейся мятой и базиликом и подать.

Салат по-швейцарски

300 г отварной телятины, 2 яблока, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, 1/3 ч. ложки горчицы, 1 пучок листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Отварную телятину нарезать небольшими кубиками. Очищенный лук мелко нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Листья салата хорошо промыть, отряхнуть и мелко нарезать. Яблоки очистить от сердцевины и порезать на небольшие кусочки.

Подготовленные продукты перемешать, заправить смесью оливкового масла, сахара и горчицы, посолить, поперчить и еще раз перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить ломтиками мяса, посыпать зеленью и подать на стол.

Салат «Наполеон»

200 г вареной свинины, 4 картофелины, 1 стакан чернослива, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 100 г тертого твердого сыра, 1–2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 6 ст. ложек майонеза, соль по вкусу.

Грибы вымыть, мелко порезать, высыпать в сковороду с разогретым маслом, добавить измельченный лук и, помешивая, обжарить до готовности, посолив в конце, после чего остудить. Картофель вымыть, сварить не очищая, остудить и почистить. Чернослив промыть, удалить косточки, порезать мякоть на кусочки, выложить половину на сервировочное блюдо и полить майонезом. Сверху натереть на крупной терке картофель и полить его майонезом. Затем поочередно выложить слоями грибы с луком, мясо, остальной чернослив и тертый сыр, поливая каждый слой майонезом.

Готовый салат полить оставшимся майонезом, посыпать орехами, украсить половинками чернослива и поставить на 3–6 часов в холодильник для пропитки.

Салат со свиным окороком и горчицей

0,5 кг вареного свиного окорока, 3 апельсина, 1 тюбик майонеза, 1/3 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка смородинового желе, 1–2 ст. ложки измельченных грецких орехов.

Очищенные апельсины разобрать на дольки и разрезать каждую дольку на 2–3 части, удаляя косточки. Вареный свиной окорок нарезать небольшими кусочками.

Майонез соединить с горчицей и смородиновым желе, перемешать до однородного состояния, заправить этой смесью мясо с апельсинами, перемешать, выложить горкой в салатник, посыпать орехами и подать на стол.

Салат «Три поросенка»

250 г отварной нежирной свинины, 1–2 луковицы, 3 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 1 маленькая вареная свекла, 1 спелый гранат, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки воды, 4 ст. ложки майонеза, сахар по вкусу.

Уксус смешать с водой и сахаром, чтобы получился сладкий маринад. Лук почистить, ополоснуть, нарезать тонкими полукольцами, залить маринадом и оставить на 1 час.

Вареный картофель, морковь и свеклу почистить и нарезать кубиками. Холодное мясо без сала нарезать маленькими кусочками. Гранат надрезать ножом, разломить и осторожно вынуть зерна. Лук вынуть из маринада, соединить с мясом, овощами и зернами граната, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник, украсить гранатовыми зернами и подать на стол.

Салат по-корсикански

200 г отварной свинины, 1 небольшая редька, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 6 ст. ложек сметаны, соль по вкусу.

Редьку очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10–20 минут, чтобы вышла горечь, а затем слить образовавшийся сок. Свинину тоже нарезать соломкой, соединить с редькой, добавить зеленый горошек, заправить салат сметаной, хорошо перемешать и выложить в салатник, украсив зеленым горошком.

Пряный салат со свининой

200 г свинины, 1 небольшая свекла, 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 яблока, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 4–5 листьев салата, по 1/2 ч. ложки измельченного базилика и майорана, 1–2 лавровых листа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Для заправки: *3 сырых яичных желтка, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 6 %-ного уксуса, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить до мягкости, вынуть, охладить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Свинину с небольшим слоем сала обмыть, промокнуть салфеткой, посыпать солью и черным молотым перцем и обжарить в собственном жиру. Затем добавить лавровый лист, очищенные коренья петрушки и сельдерея, базилик и майоран и стушить до готовности, после чего остудить и нарезать кубиками.

Приготовить заправку: яичные желтки растереть с солью, сахаром и горчицей, размешать с уксусом и, продолжая тщательно размешивать, ввести растительное масло.

Зелень сельдерея ополоснуть, отряхнуть и измельчить. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать тонкими дольками, смешать с зеленью, мясом и свеклой, полить заправкой, перемешать, выложить горкой в салатник и подать, украсив листьями салата и густо посыпав орехами.

Салат овощной со свининой

200 г отварной свинины, 0,5 кг капусты, 1 свекла, 2 моркови, 1 луковица, 4–5 картофелин, 1,5 стакана майонеза, 6 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в горячем масле, чтобы получился картофель фри. Морковь и свеклу вымыть, почистить и вместе с вареным мясом нарезать мелкой соломкой. Капусту ополоснуть и тонко нашинковать. Очищенный лук измельчить.

Выложить подготовленные продукты слоями в глубокое блюдо или салатник, поливая каждый слой майонезом и подсаливая, в следующем порядке: капуста, морковь, свекла, мясо, лук, картофель. Готовый салат полить сверху оставшимся майонезом, дать пропитаться в течение часа, а потом подать на стол.

Салат «Загадка»

400 г свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки воды, 4 яйца, 1 яичный белок, 2 молодые картофелины, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Подготовленную нежирную свинину дважды пропустить через мясорубку вместе с очищенной и разрезанной напополам луковицей. В полученный фарш добавить соль и яичный белок, хорошо перемешать, влить в два приема воду и выбить до однородного состояния. Из этой массы сформовать шарики размером с вишню, опустить их в кипящий подсоленный бульон или воду и варить (после того, как они всплывут) около 5 минут. Выбрать шумовкой и дать остыть.

Молодой картофель очистить, вымыть, опустить в подсоленную кипящую воду и сварить до мягкости, отцедить и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить и почистить. Огурцы очистить от кожицы.

Подготовленные продукты нарезать кубиками, соединить, добавить зеленый горошек и охлажденные мясные шарики, заправить салат майонезом и осторожно перемешать. После этого выложить горкой на тарелку, украсить измельченным яйцом, зеленым горошком и зеленью петрушки и подать.

Салат из мяса, языка, картофеля и свеклы

200 г готового мяса, 100 г окорока или рулета, 50 г языка, 3 картофелины, 1 свекла, 2 соленых огурца, 100 г маринованных грибов, 2 яйца, 100 г майонеза или горчичной заправки, зелень.

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками.

Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

Салат из мяса, картофеля и сельди

250 г жареного или вареного мяса, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 крупное яблоко, 1 вымоченная сельдь, 1 вареная свекла.

Соус для салата: *150 г сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа.*

Вареный картофель нарезать кубиками. Яблоко очистить и вынуть сердцевину. Яблоко, огурцы, мясо, сельдь нарезать полосками, смешать с картофелем.

Из сметаны, уксуса, хрена, горчицы, зелени приготовить соус и залить им салат. Украсить помидорами, огурцами и яйцами.

Салат мясной с рисом и апельсинами

250 г жареной говядины, 1 стакан риса, 2–3 апельсина, 1 ст. ложка крахмала, 300 г майонеза, лимонный сок, соль.

Рис сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Сок апельсина развести водой (1:7), добавить крахмал, вскипятить и сразу смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и кусочки апельсина перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить приготовленным соусом. Подавать охлажденным.

Салат «Прелесть»

300 г отварного куриного мяса без кожи, 0,5 кг спелых абрикосов, 1 яблоко, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 пучок листьев салата, сахар и соль по вкусу.

Вареное мясо мелко нарезать. Абрикосы и яблоко вымыть, удалить косточки, а мякоть порезать маленькими кусочками и сложить в миску. Затем добавить мясо, заправить салат смесью сметаны и майонеза, посолить, посыпать сахаром и перемешать. Дно прозрачного неглубокого салатника застелить листьями салата, выложить на них фруктово-мясную смесь, посыпать орехами и подать к столу.

Салат «Наслаждение»

250 г отварной куриной грудки, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 персика, 5 листьев салата, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 маленький зубок чеснока, соль по вкусу.

Куриную грудку без кожи нарезать небольшими кубиками. Персики обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть порезать на маленькие кусочки. Листья салата промыть, отряхнуть, мелко нарезать, соединить с персиками, мясом и орехами и перемешать. Чеснок почистить, пропустить через чесночницу, смешать с майонезом, заправить этой смесью салат, посолить по вкусу и еще раз перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить листьями салата и полосками мяса и подать к столу.

Салат «Европейский»

250 г вареного куриного мяса, 7 крабовых палочек, 3 авокадо, 2 сладких перца, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 корень сельдерея, 1 стакан йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка измельченного укропа, 1 ч. ложка измельченного базилика, 2 стакана ростков фасоли, 6 листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Вареное куриное мясо без кожи и крабовые палочки нарезать маленькими кубиками. Сельдерей почистить, вымыть и мелко нарубить. Сладкий перец красного и зеленого цвета очистить от семян, ополоснуть, нарезать маленькими кусочками, соединить с сельдереем, мясом, ростками фасоли и крабовыми палочками и перемешать. Йогурт смешать с лимонным соком, сахаром, солью, молотым перцем и укропом, половину этого соуса вылить на салат и снова хорошо его перемешать.

Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточки, вынуть часть мякоти, оставив стенки толщиной не менее 1 см, и мелко нарезать мякоть, смешать ее с крабовым салатом и выложить в половинки авокадо. Листья салата уложить на тарелки, положить половинки авокадо, полить сверху оставшимся соусом, посыпать петрушкой и подать к столу.

Салат «Королевский»

200 г отварного куриного мяса, 200 г консервированных ананасов, 7 свежих шампиньонов, 4 ст. ложки майонеза, 3–4 ст. ложки йогурта, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свежие шампиньоны вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 минут до готовности, после чего вынуть и нарезать некрупной соломкой. Куриное мясо без кожи нарезать маленькими кубиками. Колечки ананасов вынуть из банки, отцедить сок, порезать на кусочки, соединить с мясом, грибами и укропом и перемешать.

Приготовить заправку: майонез соединить с йогуртом, добавить горчицу, поперчить и перемешать.

Этой смесью полить салат, еще раз перемешать, выложить в салатник, украсить веточкой укропа и подать к столу.

Салат «Ананасовый»

0,5 кг вареного куриного мяса, 1 банка консервированных ананасов, 2/3 стакана майонеза.

Ананасы отцедить от жидкости и нарезать маленькими кусочками. Куриное мясо без кожи нарезать небольшими кубиками, соединить с ананасами, добавить майонез и хорошо перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник или креманки, выдержать 10–15 минут в холодильнике и подать на стол.

Салат «Новогодний»

2 вареные куриные грудки, 5 картофелин, 1 крупный плод манго.

Для заправки: *1 стакан натурального йогурта, 2 ст. ложки майонеза, 1 зубок чеснока, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1,5 ст. ложки пасты карри, 2 ст. ложки мякоти манго, 1 пучок зелени кинзы.*

Очищенный картофель хорошо вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде, остудить и вместе с куриным филе нарезать кубиками. Манго очистить, порезать маленькими кубиками, отложив немного для заправки, соединить с картофелем и мясом и перемешать.

Приготовить заправку: очищенный и мелко нарезанный чеснок растереть с пастой карри и мякотью манго, добавить измельченную кинзу, йогурт и майонез и превратить в однородную массу с помощью миксера или кухонного комбайна. Затем добавить лимонный сок, еще раз перемешать, залить этой смесью салат, выложить его в салатник и подать с поджаренным в сливочном масле хлебом.

Салат «Экзотик»

400 г отварного куриного мяса, 2–3 мандарина, 150 г консервированных ананасов, 1 стакан сливочного майонеза.

Мандарины почистить, разделить на дольки и нарезать их небольшими кусочками, удаляя косточки. Отцеженные от жидкости ананасы мелко нарезать. Мясо нарезать кубиками, соединить с мандаринами и ананасами, заправить майонезом, перемешать и выложить горкой в салатник или вазочки. Готовый салат выдержать 10–15 минут в холодильнике, а потом подать к столу.

Салат из куриного мяса с манго

400 г куриной грудинки без кожи и костей, 1 крупный спелый манго, 4 ст. ложки обезжиренного йогурта, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 корня сельдерея, 1 ст. ложка измельченной зелени кинзы, 1 пучок листьев салата, 1–2 ст. ложки обжаренного миндаля, 1/2 ч. ложки порошка карри, 1,5 ч. ложки соли, красный молотый перец по вкусу.

Куриное мясо залить небольшим количеством воды, добавить чайную ложку соли, довести на сильном огне до кипения и, накрыв крышкой, варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем, не вынимая из бульона, дать мясу остыть в течение получаса. Манго почистить, удалить косточку и нарезать небольшими кубиками.

Приготовить заправку: порошок карри обжарить на сухой сковороде в течение 1 минуты, постоянно помешивая деревянной ложкой, до появления сильного аромата.

В большую миску влить йогурт, майонез и лимонный сок, добавить карри, 2 столовые ложки размятой мякоти манго, молотый перец и оставшуюся соль и взбить с помощью миксера или кухонного комбайна до получения однородной массы.

Очищенный сельдерей нарезать тонкой соломкой, кинзу измельчить. Отварное куриное мясо вынуть из бульона, порезать небольшими кубиками, соединить с манго, сельдереем и кинзой, добавить заправку и хорошо перемешать. Сервировочное блюдо выстелить листьями салата, выложить на них салат, посыпать нарезанным тонкими пластинками миндалем и подать на стол.

Салат из куриного мяса с черешней

350 г отварного куриного мяса, 1 банан, 1 апельсин, 2/3 стакана консервированной белой черешни, 1/2 стакана майонеза.

Куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, разделить на дольки и разрезать каждую из них на 2–3 части. Черешни разделить на половинки, удаляя косточки. Очищенный от кожуры банан нарезать толстыми кружочками и перемешать с мясом, апельсинами и черешней. В майонез добавить 1–2 столовые ложки сока от черешни и заправить этой смесью салат. Готовый салат выложить горкой в салатник, выдержать 10–15 минут в холодильнике, а потом подать к столу.

Салат по-испански

300 г отварного куриного мяса, 2 апельсина, 2 яблока, 3–4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец по вкусу.

Очищенные от кожуры апельсины разобрать на дольки и нарезать их небольшими кусочками, удаляя косточки. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Куриное мясо без кожи измельчить и соединить с фруктами. К майонезу добавить оставшийся лимонный сок и молотый перец, размешать и заправить этой смесью салат. Подавать, выложив горкой в салатник и украсив апельсиновыми дольками.

Салат из куриного мяса «Сандра»

150 г отварного куриного филе, 2 яблока, 1 апельсин, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 5 листьев салата, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Очищенный апельсин без косточек нарезать небольшими ломтиками (оставить несколько целых долек для украшения). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, порезать на небольшие кусочки или натереть на крупной терке, соединить с мясом, апельсинами и зеленым горошком, заправить майонезом и осторожно перемешать. Полученное блюдо выложить в салатник, выстеленный листьями салата, посыпать зеленью, украсить дольками апельсина и подать к столу.

Салат «Француз»

200 г отварного куриного филе, 1 апельсин, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 яблока, 1 яйцо, листья салата для украшения, 6 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Яйцо сварить вкрутую, почистить и натереть на терке или размять вилкой. Апельсин очистить от кожуры и разделить напополам. Одну половину нарезать кольцами, а вторую – небольшими ломтиками, удаляя косточки. Куриное филе и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками, смешать с отцеженным от жидкости зеленым горошком и мелко нарезанным апельсином, заправить половиной майонеза и хорошо перемешать. Вазу или салатник выстелить промытыми листьями салата, выложить на них горкой куриное мясо с фруктами, украсить кружочками апельсина, ломтиками яйца и фигурными кусочками яблок. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза и посыпать зеленью петрушки. Подавать салат охлажденным.

Салат «Фантазия»

Филе и печень 2 жареных цыплят, 6 крупных спелых груш, сок 3 лимонов, 2 ст. ложки горчицы, 1/2 стакана густой сметаны, 1 пучок листьев салата, 1/3 ч. ложки паприки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе жареных цыплят нарезать небольшими кусочками. Груши очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть нарезать так же, как мясо, залить соком 2 лимонов и соединить с мясом.

Приготовить соус: жареную печень хорошо размять вилкой или пропустить через мясорубку, добавить к ней оставшийся лимонный сок, горчицу, соль и молотый перец и хорошо перемешать. Охлажденную сметану взбить и осторожно смешать с соусом.

Этим соусом заправить груши и мясо цыпленка, аккуратно перемешать, выложить в салатник, посыпать черным перцем и паприкой, украсить листьями салата и подать на стол.

Салат из цыпленка с вином

300 г филе цыпленка, 1 авокадо, 0,5 стакана сухого белого вина, сок 1 лимона, 1 пучок зеленого лука, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка сметаны, 2 зубка чеснока, 4 листа салата, соль и молотый кайенский и черный перец по вкусу.

В кастрюлю влить полстакана воды, вино и половину лимонного сока, добавить соль, черный молотый перец и сахар и довести смесь до кипения. Опустить туда филе цыпленка и варить 8–10 минут, после чего вынуть, остудить и нарезать мелкими кубиками. Сметану перемешать с 2 столовыми ложками винной смеси, добавить измельченный чеснок, кайенский перец и соль и еще раз перемешать.

Зеленый лук ополоснуть и мелко нарезать, половину луковицы почистить и порезать тонкими полукольцами. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Вынуть из каждой половинки по 4 чайные ложки мякоти, нарезать ее кубиками, полить оставшимся лимонным соком, перемешать с мясом цыпленка, луком, заправить сметанным соусом и снова перемешать. Листья салата ополоснуть, обсушить, нарезать толстыми полосками, выстелить ими половинки авокадо, наполнить их салатом из цыпленка и подать на стол.

Салат «Мистраль»

400 г отварного куриного мяса, 300 г консервированной спаржи, 100 г консервированных ананасов, 2/3 стакана сливочного йогурта, соль по вкусу.

Ананасы и спаржу отцедить от сока, вынуть из банок и нарезать маленькими кусочками. Куриное мясо мелко нарубить острым ножом.

Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, посолить, хорошо перемешать, выложить горкой в салатник и подать, подержав 5–10 минут в холодильнике.

Медовый салат с цыпленком

400 г отварного филе цыпленка, 1 авокадо, 1–2 яблока, 2 ст. ложки жидкого меда, 4 ст. ложки оливкового масла, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 1 пучок листьев салата, соль и черный молотый перец по вкусу.

Отварное филе цыпленка нарезать небольшими ломтиками. Авокадо ополоснуть, почистить, удалить косточки и вместе с очищенными от сердцевины яблоками нарезать маленькими кубиками. Смешать мясо с фруктами, половиной пучка измельченных листьев салата и грецкими орехами.

Приготовить салатную заправку: оливковое масло соединить с медом, солью и черным молотым перцем и перемешать до получения однородной массы.

Глубокий салатник выстелить листьями салата, на них выложить смесь из мяса и фруктов, полить медовой заправкой и подать.

Салат из зелени, цветной капусты с дичью

Мясо 1 рябчика (вареного или жареного), 2–3 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 100 г спаржи или капусты цветной, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или горошка зеленого, 1 помидор, 10 г салата, 1/3 стакана заправки или растительного масла и уксуса.

На середину салатницы горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами». Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листки салата.

При подаче на стол салат сверху посолить и полить заправкой из масла и уксуса.

Салат можно приготовить с мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

Салат из дичи, огурцов и картофеля

Мясо 1 куропатки, рябчика или 1/2 тетерева, 2 огурца, 2 картофелины, 60 г зеленого салата, 3–4 яйца, 200 г майонеза, соль.

Филе птицы, очищенный вареный картофель, свежие или соленые огурцы, яблоки, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, зеленый салат нашинковать. Подготовленные продукты выложить на блюдо, а за 10–15 минут до подачи на стол слегка посолить, добавить майонез, положить в салатницу и украсить листьями салата, дольками яблок, кусочками дичи, ломтиками вареного яйца, огурца, маслинами без косточек.

Из такого же набора продуктов можно приготовить салат мясной. Вместо дичи и птицы используют вареную или жареную нежирную баранину, телятину, говядину, свинину или мясо кролика.

Салат из дичи, овощей и фруктов

Мясо 1 рябчика (куропатки) или 1/2 фазана (тетерева), 1 картофелина, 2 свежих огурца, 1/4 кочана цветной капусты, 2 свежих помидора, 1 корень сельдерея, 1 яблоко или 2–3 абрикоса, 75 г консервированного горошка, 3 яйца, 50 г зеленого салата, 3/4 стакана салатной заправки, укроп, соль.

Филе отварной или жареной дичи нарезать тонкими продолговатыми ломтиками, вареную цветную капусту разделить на отдельные соцветия (кочешки); очищенный салатный сельдерей, свежие яблоки нарезать тонкой соломкой, вареный картофель, свежие огурцы – кружочками, помидоры и абрикосы – дольками, а салат зеленый – на 3–4 части.

Подготовленные продукты сложить в миску, посолить, поперчить и заправить салатной заправкой, в которую для аромата можно добавить немного растертого чеснока или столовой горчицы.

Готовый салат выложить горкой в салатницу и украсить зеленым салатом, свежим огурцом, ломтиками дичи, вареными яйцами, помидорами; посыпать укропом.

Салат из птицы, яиц, маринованных огурцов и картофеля

400 г вареной курятины, 100 г отварного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 150 г зеленого горошка, 3 крутых яйца, 1 стакан майонеза, соль, перец, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томатного пюре.

Первый способ. Мякоть вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину, свежие огурцы нарезать соломкой, заправить майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, положить горкой в вазу или салатницу. Украсить веточками зелени, можно посыпать тертым сыром и подать на стол.

Второй способ. Вареное куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать полосками.

К майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томатное пюре. В соус сначала положить огурцы, мясо, горошек и яйца, последним – картофель, все осторожно переложить в салатницу.

Украсить горошком, яйцом и зеленью.

Салат из индейки с персиками

300 г отварной индейки, 2 персика, 4 абрикоса, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка обжаренного и измельченного арахиса.

Персики обдать кипятком, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть порезать небольшими ломтиками. Вымытые абрикосы освободить от косточек и измельчить. Мясо индейки нарубить небольшими кубиками, соединить с персиками, абрикосами, арахисом и зеленью петрушки и перемешать. Полученный салат заправить майонезом, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из индейки и ананасов

1 грудка отварной индейки, 250 г консервированных абрикосов, 1–2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки легкого майонеза.

Отварную грудку индейки порезать небольшими ломтиками или кубиками, выложить на плоское блюдо и смазать майонезом. Консервированные абрикосы откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок, мелко порезать, выложить поверх мяса и тоже смазать майонезом. Посыпать салат орехами и подать к столу.

Салат из индейки с черносливом

200 г жареного филе индейки, 150 г свежей мякоти ананаса, 0,5 стакана чернослива, 4–5 ст. ложек майонеза, 0,5 пучка листьев салата, зелень петрушки или укропа для украшения, соль по вкусу.

Чернослив залить кипятком, дать постоять 10–15 минут, вынуть из воды, удалить косточки, а мякоть крупно нарезать. Мясо индейки нашинковать небольшими тонкими ломтиками. Кружочки ананаса разрезать на 4–6 частей, соединить с индейкой и черносливом, заправить майонезом, перемешать и выложить в неглубокий салатник, застеленный листьями салата. Готовый салат украсить зеленью петрушки или укропа и подать на стол.

Салат из рябчика с бананами

350 г отварного мяса рябчика, 1 крупный банан, 1 большой апельсин, 5–6 консервированных абрикосов, 1/2 стакана майонеза.

Отварное мясо рябчика нарезать небольшими кубиками. Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, разделить на дольки и разрезать каждую из них пополам. Очищенные от кожуры бананы нарезать крупными кубиками и перемешать с мясом, апельсинами и измельченными абрикосами без косточек. В майонез добавить немного сока от абрикосов и заправить этой смесью салат. Готовый салат выложить в салатник и подать слегка охлажденным.

Салат по старинному рецепту

3 жареных рябчика, 15 раковых шеек, 3 трюфеля, 1 луковица, 300 картофеля, 400 г огурцов, 1 пучок листьев салата, 1–1,5 стакана майонеза «Провансаль», 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки желатина, 5–6 корнишонов, 10 оливок без косточек, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Жареных рябчиков остудить, отделить мякоть от костей и кожи, филе нарезать ломтиками, а мясные обрезки измельчить. Из костей и кожи рябчиков сварить крепкий бульон с добавлением лаврового листа, перца горошком и измельченного репчатого лука. Готовый бульон слегка остудить, процедить, растворить в 1 стакане бульона желатин, снова процедить и дать застыть.

Тем временем картофель вымыть, сварить в «мундире», остудить, почистить, потом с помощью специальной выемки сделать из него шарики, а обрезки измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. В майонез добавить сливки и кетчуп и перемешать до однородного состояния.

В глубокий салатник положить слоями подготовленные продукты: обрезки мяса и картофеля, затем сверху положить ряд дичи, часть картофеля, огурцов, трюфелей, измельченных оливок и раковых шеек, поливая каждый слой майонезом, и повторять слои, пока не кончатся продукты. Готовый салат залить сверху майонезом, украсить раковыми шейками, трюфелями и листьями салата-латука. Застывшее желе порезать небольшими фигурными кусочками или соломкой и тоже использовать для украшения.

Салат из фазана с крабами

200 г отварного мяса фазана, 5 крабовых палочек, 2 апельсина, 2 яблока, 4–5 ст. ложек майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки сахара.

Апельсины очистить от кожуры и белых волокон, разобрать на отдельные дольки и мелко порезать, удаляя косточки. Мясо дичи и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать маленькими кубиками. Крабовые палочки мелко нашинковать. Майонез растереть с сахаром и лимонным соком, полить этой заправкой сложенные в миску фрукты, мясо фазана и крабов, хорошо перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из перепелки с шампиньонами и зеленым горошком

200 г мяса вареной перепелки, 200 г шампиньонов, 2 яблока, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана кефира, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки острого кетчупа, 1 пучок листьев салата, соль по вкусу.

Грибы почистить, вымыть, сложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить в течение 15–20 минут, после чего вынуть, нарезать небольшими кусочками и остудить. Мясо перепелки порезать ломтиками. Вымытые яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками, соединить с грибами, мясом и зеленым горошком и хорошо перемешать.

Майонез смешать с кетчупом и кефиром, заправить этой смесью салат, посолить, снова перемешать, выложить горкой на блюдо, застеленное листьями салата, и подать.

Салат «Царский»

400 г отварного языка, 2 киви, 1 стакан клубники, 200 г консервированной папайи, сок 1 лимона, 4 ст. ложка нежирных сливок, 8 листиков мяты, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 1/3 ч. ложки соли.

Охлажденный язык нарезать маленькими ломтиками. Киви очистить, разрезать вдоль напополам и половинки порезать тонкими ломтиками. Клубнику вымыть, очистить от плодоножек, обсушить и разрезать на 2 или 4 части. Папайю порезать на ломтики и выложить по краю сервировочных тарелок. Язык осторожно перемешать с киви, клубникой, лимонным соком, имбирем и солью, выложить на середину тарелки и добавить в каждую порцию по 1 столовой ложке сливок. Готовый салат украсить листиками мяты и подать на стол.

Салат из вымени с апельсинами

300–400 г вымени, 1 луковица, 1 апельсин, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 яблока, 1 вареное яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла или смальца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 5–6 ст. ложек майонеза.

Подготовленное вымя отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить и порезать небольшими кубиками. Лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло и смалец и поджарить на нем кусочки вымени и лук до золотистого оттенка. Сваренное вкрутую яйцо почистить и нарезать ломтиками. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и нарезать их небольшими кусочками, удаляя косточки. Яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками, смешать с отцеженным от жидкости зеленым горошком, апельсином, поджаренным выменем, яйцом и измельченной зеленью петрушки, заправить майонезом и хорошо перемешать. Выложить полученную массу в салатник, нанести сверху сетку из оставшегося майонеза и поместить на 30–40 минут в холодильник, а потом подать на стол.

Салат из языка с сыром

200 г отварного языка, 1 морковь, 200 г тыквы, 4–5 вареных яиц, 2 ст. ложки тертого сыра, 0,5 банки консервированной кукурузы, 1 тюбик майонеза.

Язык порезать небольшими кубиками. Морковь и тыкву почистить, ополоснуть и натереть на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца порезать тонкими ломтиками или соломкой. Кукурузу отцедить от жидкости.

В глубоком салатнике выложить слоями: язык, морковь, яйца, тыкву и кукурузу, повторив слои 1–2 раза и поливая каждый слой майонезом. Готовый салат залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и поставить не менее чем на 1 час в холодильник для пропитки.

Салат из сердца с грибами

300 г сердца, 200 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 яйца, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, листья зеленого салата для украшения, соль по вкусу.

Обработанное и подготовленное сердце отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, измельчить и поджарить в разогретом растительном масле или на маргарине. Сваренный в «мундире» и очищенный картофель нашинковать кубиками. Огурцы и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке и сложить в миску. Смешать субпродукты, грибы, овощи и яйца, посолить, заправить майонезом и перемешать. Затем выложить салат горкой в салатник, украсить листьями зеленого салата и подать на стол.

Салат из ветчины с сельдереем

100 г ветчины, 2 корня сельдерея, 1 ст. ложка зелени сельдерея, 1 отварная картофелина, 1/2 вареной свеклы, 2–3 маринованных гриба, 1 небольшое яблоко, 4 ст. ложки майонеза, 1/2 ст. ложки горчицы, 1,5 ст. ложки уксуса, 2,5 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Корни сельдерея очистить от кожицы, вымыть и мелко нарезать. Зелень сельдерея промыть и измельчить. В отдельной посуде соединить горчицу, уксус и оливковое масло, взбить, залить этой заправкой сельдерей и оставить мариноваться на 1 час. Затем добавить нарезанные небольшими ломтиками ветчину и картофель, измельченные грибы, очищенное от сердцевины и нарезанное кубиками яблоко, осторожно перемешать с майонезом и выложить в салатник. Украсить блюдо дольками свеклы и зеленью петрушки и подать.

Салат из бананов с ветчиной

2 банана, 80 г ветчины, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 1/3 ч. ложки молотой корицы, 1 пучок листьев салата.

Изюм хорошо промыть и замочить в теплой воде на 10–15 минут, после чего обсушить. Грецкие орехи натереть на крупной терке или крупно растолочь. Очищенные от кожуры бананы нарезать ломтиками толщиной 5–7 мм и смешать с орехами, мелко нарезанной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, лимонную цедру и корицу, осторожно перемешать, выложить горкой в салатник, застеленный листьями салата, и перед подачей на стол дать постоять полчаса на нижней полке холодильника.

Салат из ветчины с авокадо

100 г ветчины, 2 авокадо, 2 сладких болгарских перца, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка острого кетчупа, 6–8 оливок, листья салата для украшения.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать недлинной тонкой соломкой. Оливки без косточек и ветчину мелко нарезать. Авокадо разрезать на половинки, выбрать мякоть, размять ее в пюре. Добавить к нему ветчину, оливки и перец, заправить смесью майонеза и кетчупа и тщательно перемешать.

Полученным салатом наполнить половинки авокадо, украсить их листьями салата и подать на стол.

Салат из рулета с кукурузой и гранатом

200 г свино-говяжьего рулета, 1 банка консервированной кукурузы, 1 гранат, 1 огурец, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, майонез по вкусу.

Мясной рулет и огурец нарезать маленькими кубиками. Сваренные вкрутую яйца почистить и размять вилкой. Гранат надрезать ножом, разломить руками и осторожно вынуть зерна. Кукурузу отцедить от жидкости, смешать с остальными продуктами, добавить зеленый лук, залить майонезом, перемешать, выложить горкой в салатник и подать на стол, украсив зернами граната и кукурузы.

Салат «Необычный»

200 г нежирной ветчины, 1 пучок листьев салата, 1 спелое яблоко зеленого цвета, 1/2 стакана лимонного сока, 150 г арбуза, 5 ст. ложек оливкового масла, веточка мяты для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.

Ветчину нарезать соломкой. Яблоко вымыть, нарезать дольками, удаляя сердцевину, и сбрызнуть третью лимонного сока. Листья салата промыть и нарезать тонкими полосками. С арбуза срезать корку, удалить семена, а мякоть порезать на небольшие кубики, соединить с яблоком, ветчиной и листьями салата и осторожно перемешать.

Оливковое масло смешать с оставшимся лимонным соком, молотым перцем и солью, тщательно перемешать и полить этой заправкой салат. Готовое блюдо выложить в салатник, украсить листиками мяты и подать на стол.

Салат из бекона с орехами

150 г копченого бекона, 2 красных яблока, 2 моркови, 300 г краснокочанной капусты, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Для заправки: *4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки лимонного сока, 2/3 тюбика майонеза, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Бекон нарезать тонкими полосками и запечь на гриле или в духовке до румяной корочки, после чего остудить и порезать на кусочки.

Приготовить заправку: лимонный сок соединить с уксусом и, постепенно добавляя масло и майонез, медленно взбить венчиком, затем заправку посолить и поперчить.

Капусту тонко нашинковать. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Грецкие орехи крупно нарубить. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, порезать небольшими ломтиками, соединить с овощами и орехами, полить заправкой, перемешать и выложить в салатник. Готовый салат посыпать обжаренным беконом и подать на стол.

Салат с беконом-гриль, помидорами и чеддером

200 г бекона, 2 огурца, 8 маленьких помидоров, 2 ст. ложки тертого сыра чеддер, 1 городская булка, 4 ст. ложки легкого майонеза, 1 большой пучок листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Огурцы вымыть и нарезать крупными кусочками. Помидоры разрезать пополам и осторожно перемешать с огурцами. Листья салата ополоснуть и измельчить. Майонез перемешать с 2 столовыми ложками воды и зеленью петрушки и отставить.

Бекон порезать на ломтики, наколоть на деревянные зубочистки и разложить на решетке разогретого гриля. Булку порезать на небольшие кусочки, уложить их рядом с мясом и, поворачивая, готовить 4–5 минут на гриле, пока они не станут золотистыми и хрустящими. После этого булку слегка остудить, а бекон снять вилкой с палочек. Мясо и булку добавить в салат, полить его майонезом с зеленью, посыпать тертым сыром и подать на стол.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат из осетрины с помидорами и яблоками

300 г осетрины, 3–4 картофелины, 2 огурца, 1 яблоко, 2 помидора, зеленый салат, 1 вареное яйцо, 200 г майонеза, соль.

Картофель и осетрину отварить. Овощи и рыбу мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу добавить нарезанное яблоко. Украсить зеленым салатом и яйцом.

Салат «Катарина»

400 г филе палтуса, 1 свекла, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки кунжутного масла, 1/2 ч. ложки майорана, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Фасоль замочить на ночь, после чего воду слить, залить заново и отварить до мягкости, но так, чтобы она не разварилась. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и охладить. Свеклу вымыть щеткой, сварить до полной готовности, охладить, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Филе палтуса тщательно промыть и отварить в подсоленной воде до мягкости, остудить и нарезать небольшими кусочками. Соединить филе палтуса, свеклу и фасоль.

Приготовить салатную заправку: смешать кунжутное масло, лимонный сок, майоран, соль и черный молотый перец и полить ею салат.

Тщательно перемешать все компоненты и переложить в салатник. Готовый салат украсить вымытыми веточками петрушки.

Салат из тунца с фасолью

2 банки (по 200 г) консервированного тунца, 150 г шпината, 1/2 огурца, 2 помидора, 1 банка консервированной белой фасоли, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец по вкусу.

Огурец вымыть и нарезать кубиками. Фасоль отцедить и промыть. Тунца слить, вынуть из банки и разделить на небольшие кусочки. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить семена, а мякоть порезать кусочками, выложить в салатник, добавить огурец, измельченный шпинат, рыбу, фасоль и петрушку и осторожно перемешать.

Приготовить заправку: в банку влить оливковое масло и лимонный сок, добавить перец, закрыть крышкой и, встряхивая, хорошо перемешать.

Готовый салат разложить по тарелкам, полить заправкой и подать на стол.

Салат из бельдюги с шампиньонами

300 г филе бельдюги, 6 консервированных шампиньонов, 1 помидор, 3 картофелины, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе бельдюги отварить до готовности в небольшом количестве воды, после чего охладить и нарезать небольшими кубиками. Картофель сварить в «мундире», охладить и также мелко нарезать. Консервированные шампиньоны нашинковать тонкими полосками.

Приготовить салатную заправку: смешать лимонный сок, растительное масло, соль и черный молотый перец.

Соединить в салатнике филе бельдюги, картофель и консервированные шампиньоны, полить приготовленной заправкой и перемешать. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать полукольцами и разложить по краям салатника.

Салат с копченой рыбой и яблоками

0,5 кг копченой рыбы, 2 сладких яблока, 5 вареных яиц, 1 авокадо, 1 пучок салата, 0,5 стакана майонеза, сок 1 лимона и 1 апельсина, 1 зубок чеснока, молотый белый перец по вкусу.

Копченую рыбу разделать на филе и порезать на мелкие кусочки. Листья салата промыть, обсушить и порвать руками на небольшие кусочки. Сваренные вкрутую яйца нашинковать тонкими полосками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и порезать соломкой или ломтиками. Авокадо почистить, удалить косточку, а мякоть порезать на небольшие кусочки. Дно глубокого блюда покрыть листьями салата и выложить на них поочередно слоями яйца, яблоки и авокадо, покрывая каждый слой копченой рыбой.

Приготовить заправку: майонез соединить с лимонным и апельсиновым соком, добавить белый перец и измельченный чеснок и хорошо перемешать.

Полученной смесью залить салат, дать ему постоять около получаса в холодильнике и подать на стол.

Салат из рыбы по-польски

400 г филе макруруса, 1 луковица, 2 картофелины, 1 стакан квашеной капусты, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе макруруса отварить до готовности в небольшом количестве подсоленной воды, охладить и нарезать небольшими тонкими полосками. Картофель сварить в «мундире», очистить и нарезать соломкой. Зелень петрушки промыть под холодной проточной водой, отряхнуть и мелко порубить. Репчатый лук очистить и тонко нашинковать.

Приготовить салатную заправку: смешать виноградный уксус, растительное масло, соль и черный молотый перец.

Смешать в салатнике отварное филе макруруса, картофель, квашеную капусту измельченный лук и зелень петрушки. Полить салатной заправкой и хорошо перемешать.

Салат рыбный по-крымски

350 г отварного филе форели, 2 спелых персика, 2 кисло-сладких яблока, 1/2 стакана натурального йогурта.

Отварное филе форели порезать небольшими кусочками. Персики вымыть, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть порезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кубиками, соединить с персиками и рыбой, заправить йогуртом, осторожно перемешать, выложить в салатник, украсить ломтиками персика и подать.

Салат из скумбрии с персиками

300 г филе скумбрии, 2 персика, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки поджаренных семян кунжута, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе скумбрии отварить в подкисленной лимонным соком воде до готовности, охладить и нарезать небольшими кусочками. Персики ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить косточки и нарезать маленькими кубиками. Смешать в салатнике филе скумбрии, измельченные персики, поджаренные семена кунжута и мелко нарезанную петрушку, соль и черный молотый перец, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат «Венеция»

300 г филе аргентины, 2 помидора, 2 яблока, 2 яйца, 0,5 стакана майонеза, 1 пучок зеленого салата.

Филе аргентины тщательно промыть под холодной проточной водой и отварить до готовности в подсоленной воде, после чего остудить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками. С яблок срезать кожуру, удалить сердцевину и нарезать мякоть кубиками. Зеленый салат промыть, стряхнуть воду и крупно порубить. Смешать в салатнике филе аргентины, помидоры, яблоки, яйца и зеленый салат и заправить майонезом.

Салат по-милански с анчоусами

150 г филе анчоусов, 150 г стручковой фасоли, 2 яблока, 1 соленый огурец, 2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 1 вареный корень сельдерея, 2–3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2/3 тюбика майонеза, 3–4 маслины для украшения, соль по вкусу.

Стручковую фасоль промыть, очистить от жестких продольных жилок, проварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут, потом вынуть шумовкой, остудить и разрезать каждый стручок на 3–4 части. Картофель, морковь и сельдерей почистить и нарезать небольшими кубиками. Огурец измельчить. Филе анчоусов нашинковать маленькими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, нарезать кубиками, соединить с подготовленными овощами, зеленым горошком и рыбой, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник и подать, украсив половинками маслин и фигурными ломтиками моркови.

Салат из палтуса с морковью и зеленью

400 г филе палтуса, 5 шт. моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла.

Филе палтуса промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле до готовности. Готовое филе охладить и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить горячей водой (1 стакан), подкисленной лимонным соком, и отварить до мягкости. Слить жидкость в отдельную посуду, а морковь охладить. Лук тонко нашинковать, опустить в горячий морковный отвар на 5–7 минут, затем вынуть и охладить.

Смешать в салатнике измельченное филе палтуса, морковь, лук, консервированный зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить салат майонезом и подать к столу.

Салат «Падуя»

0,5 кг рыбного филе без кожи, 2 луковицы, 4 яблока, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Подготовленное рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в хорошо нагретом растительном масле до готовности. После этого жареную рыбу остудить, нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть уксусом и поместить на 20–30 минут в холодильник.

Тем временем лук почистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или ломтиками, соединить с луком и рыбой, заправить сметаной и хорошо перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник, посыпать зеленью петрушки и подать.

Салат «Золотая серия»

200 г филе копченого лосося, 150 г вареных раковых шеек, 5 яиц, 2–3 маринованных огурца, 1 авокадо, 5–6 ст. ложек майонеза, 2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука, веточки кудрявой петрушки для украшения, соль и белый молотый перец по вкусу.

Для подливы: *3 зеленых яблока, 50 г свеклы, 1 стакан сметаны, сок 1 лимона, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Яйца поочередно взбить, процедить через сито и выпечь по очереди пять тонких блинчиков. Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками. Авокадо почистить, удалить косточку, а мякоть нарезать небольшими ломтиками. Огурцы нашинковать тонкими пластинками. Вареные раковые шейки мелко нарезать. Яичные блинчики разложить на порционные тарелки, смазать каждый майонезом и выложить на них поочередно слоями рыбную мякоть, авокадо, раковые шейки, маринованные огурцы и зеленый лук.

Приготовить подливу: яблоки и свеклу очистить и пропустить через соковыжималку. Полученный сок перемешать со сметаной и лимонным соком, посолить и поперчить.

Блинчики с рыбным салатом полить подливой, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салат из тунца с яблоками и сельдереем

400 г филе тунца, 1 маленький пучок зелени сельдерея, 3 яблока, 2/3 стакана сметаны, 1 ч. ложка свеженатертого имбирного корня, соль по вкусу, ломтики лимона для украшения.

Обработанное филе тунца отварить в подсоленной воде до готовности, после чего охладить и нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея промыть под холодной проточной водой и измельчить. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать соломкой (или натереть на терке с крупными отверстиями). Смешать в салатнике филе тунца, сельдерей и яблоки, залить смесью сметаны, соли и имбиря и тщательно перемешать. Готовый салат украсить ломтиками лимона и подать к столу охлажденным.

Салат из осетрины с хурмой

300 г осетрины, 2 спелые хурмы, 1/3 ч. ложки паприки, 4 ст. ложки сметаны, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Филе осетрины обработать и отварить до готовности, добавив по вкусу соль. Готовое филе остудить и нарезать небольшими кусочками. Хурму вымыть, удалить косточки и нарезать маленькими кубиками. Лимон очистить от цедры, удалить косточки и мелко нарезать. Смешать в салатнике из прозрачного стекла измельченное филе осетра и хурму и заправить сметаной и паприкой. Поверх готового салата выложить мелко нарезанный лимон и тертую лимонную цедру.

Перед подачей на стол поставить салат на 15 минут на верхнюю полку холодильника.

Острый салат из морской щуки

350 г филе морской щуки, 1 соленый огурец, 3 молодые картофелины, 4 ст. ложки майонеза, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 1,5 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, паприка и черный молотый перец по вкусу.

Филе морской щуки хорошо промыть, обсушить кулинарными салфетками и отварить в подсоленной воде до готовности, после чего охладить и нарезать маленькими кусочками. Молодой картофель сварить до мягкости и нарезать небольшими кубиками. Соленый огурец нарезать ломтиками.

Приготовить омлет. Взбить яйца с молоком. Небольшую сковороду смазать маргарином, вылить в нее яично-молочную смесь, по вкусу посолить и испечь толстый омлет. Готовый омлет нарезать кубиками, переложить в глубокий салатник и посыпать черным молотым перцем.

В отдельной посуде смешать филе морской щуки, соленый огурец, молодой картофель и заправить майонезом и паприкой. Полученную смесь выложить поверх омлета, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и сразу же подать к столу.

Салат из тунца с гранатом

300 г филе тунца, 1 гранат, 1/2 стакана консервированной кукурузы, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 4–5 ст. ложек оливкового масла, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Обработанное филе тунца отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, остудить и нарезать маленькими кубиками. Гранат надрезать острым ножом, разломить и осторожно вынуть зерна. Смешать филе тунца, зерна граната, консервированную кукурузу и зеленый горошек, добавить по вкусу соль и черный молотый перец и полить оливковым маслом. Все ингредиенты тщательно перемешать. Готовый салат переложить в салатник и украсить веточками петрушки.

Винегрет «Барский»

0,5 кг филе судака или осетра, 7–10 картофелин, 1 свекла, 1 ст. ложка сливочного или подсолнечного масла, 0,5 стакана сметаны или майонеза, 8 раковых шеек, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, 7–10 листьев салата, соль по вкусу.

Филе судака или осетра нарезать небольшими косыми кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, уложить в сотейник, смазанный сливочным или растительным маслом, долить 3–4 столовые ложки холодной воды, накрыть крышкой, чтобы верх рыбы не подсох, и поставить в слегка разогретую духовку на 15 минут. Затем вынуть рыбу из духовки и поставить в холодильник, чтобы она остыла.

Очищенный картофель отварить до готовности, свеклу отварить в кожуре, после чего очистить. Нарезать овощи тонкими ломтиками, обрезки измельчить, смешать с 1 столовой ложкой сметаны или майонеза, хорошо перемешать и выложить на дно сервировочного блюда ровным слоем. Сверху выложить поочередно слоями картофель, свеклу и рыбу так, чтобы верхним слоем была рыба. Каждый слой поливать сметаной или майонезом. Сгладить горку винегрета обратной стороной ложки, украсить верх раковыми шейками, а вокруг горки выложить ломтики картофеля и свеклы, перемежая их листьями салата и веточками петрушки.

Салат «Розовый жемчуг»

0,5 кг креветок, 2 граната, 1 луковица, 3 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Креветки отварить в подсоленной воде, после чего очистить: удалить головки, усики, панцири и внутренности. Готовое мясо креветок переложить в эмалированную или стеклянную посуду, полить лимонным соком, перемешать и дать постоять 10–15 минут при комнатной температуре. В это время репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Гранаты надрезать острым ножом, после чего разломить руками и осторожно вынуть зерна. Смешать в салатнике мясо креветок, измельченный репчатый лук, гранатовые зерна и заправить майонезом. Готовый салат украсить веточками петрушки и зернами граната.

Салат из кальмаров с луком и оливками

300 г консервированного мяса кальмаров, 2 луковицы, 12 оливок без косточек, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 1 ч. ложка сахара, 0,5 стакана оливкового масла, соль по вкусу.

Соединить яблочный уксус с 1,5 стакана воды, добавить лавровый лист, душистый перец, сахар и соль, поставить на небольшой огонь и прокипятить в течение 3–5 минут, после чего охладить и процедить. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, промыть под холодной проточной водой и откинуть на дуршлаг. Затем переложить лук в стеклянную посуду, залить сваренным маринадом и поставить в холодильник на 30–40 минут.

Мясо кальмаров вынуть из банки, тщательно промыть, обсушить кулинарными салфетками и нарезать соломкой. Оливки без косточек также нарезать тонкой соломкой. В стеклянном салатнике смешать мясо кальмаров и оливки и заправить оливковым маслом. Сверху выложить маринованный лук. Готовый салат перед подачей слегка охладить, поставив на 15–20 минут на верхнюю полку холодильника.

Салат из крабов с изюмом и яблоками

400 г мяса крабов, 3 яблока, 1/2 стакана изюма, 2/3 стакана сметаны, 3 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу, 3 ломтика лимона, веточки кудрявой петрушки для украшения.

Подготовленное мясо крабов отварить до готовности в горячей воде, подкисленной лимонным соком. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Готовое крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Вымытые яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать соломкой (или натереть на терке с крупными отверстиями). Изюм несколько раз промыть в теплой воде и обсушить. Смешать измельченное крабовое мясо, яблоки и изюм, посолить по вкусу и заправить сметаной. Все тщательно перемешать и выложить в салатник. Готовый салат украсить ломтиками лимона и вымытыми веточками кудрявой петрушки.

Салат «Тропик»

150 г отварных или консервированных креветок, 2 киви, 1 папайя, 4 листка салата.

Для заправки: *2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, по 1/3 ч. ложки молотого красного и черного перца, соль по вкусу.*

Приготовить заправку: сметану соединить со сливками, томатной пастой и горчицей и тщательно перемешать до получения однородной массы. Затем добавить лимонный сок, соль и молотый перец и еще раз хорошо перемешать.

Папайю очистить, разрезать пополам, удалить семена, а мякоть нарезать длинными ломтиками. Киви почистить и разрезать на четыре части. Листья салата промыть, обсушить и разложить по одному листу на тарелки. Сверху уложить ломтики папайи, четвертинки киви и очищенных креветок в виде горки, полить все заправкой и подать салат к столу.

Салат из мидий с зеленым горошком

800 г свежих мидий, 1|3 стакана риса, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 0,5 тюбика майонеза, фигурно нарезанные ломтики моркови для украшения.

Свежие мидии опустить в кипящую воду и варить под закрытой крышкой в течение 5–6 минут, пока не раскроются. После этого снять кастрюлю с огня, вынуть мясо из раковин и тщательно промыть под холодной проточной водой, чтобы смыть остатки ила. Мясо мидий опустить в подсоленную воду (можно также добавить 2–3 столовые ложки лимонного сока) и отварить до готовности, после чего вынуть из отвара, охладить и мелко нашинковать. Рис промыть несколько раз в теплой воде и сварить рассыпчатую кашу. Яйцо сварить вкрутую, очистить и размять вилкой.

Смешать в салатнике вареные мидии, рассыпчатый рис, консервированный зеленый горошек, измельченное яйцо и заправить майонезом. Готовый салат украсить фигурно нарезанными ломтиками моркови.

Салат из креветок с брынзой

300 г крупных отварных креветок, 2 сладких перца красного цвета, 1 сладкий перец желтого цвета, 1 крупный огурец, 3–4 красные луковицы, 400 г брынзы, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового или подсолнечного масла.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и порезать тонкими полосками. Огурец вымыть и порезать небольшими ломтиками. Очищенный лук нашинковать четвертькольцами. Сыр порезать крупными кубиками. Креветок почистить, соединить со сладким перцем, сыром и луком, полить смесью растительного масла и уксуса, посолить и хорошо перемешать.

Салат из креветок с мандаринами и сыром

0,5 кг свежих креветок, 4 мандарина, 200 г мягкого сыра, 5 ст. ложек лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Свежие креветки отварить в подсоленной воде, после чего очистить: удалить головки, усики, панцирь и внутренности. Сложить мясо креветок в эмалированную или стеклянную посуду, полить лимонным соком, перемешать и дать постоять около 15 минут при комнатной температуре. В это время очистить мандарины от кожуры, разделить на дольки, разрезать каждую напополам и удалить пленки и косточки. Мягкий сыр нарезать небольшими кубиками. Смешать в салатнике мясо креветок, мандарины и сыр и заправить сметаной. Подать к столу сразу же, пока не стек сок из мандаринов.

Салат из лангустов с зеленым горошком

300 г лангустов, 1 яйцо, 5 ст. ложек рассыпчатого отварного риса, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 4–5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу, веточки кудрявой петрушки для украшения.

Подготовленных лангустов отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и нарезать маленькими кусочками. Яйцо сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Смешать в салатнике кусочки вареных лангустов, рассыпчатый рис, яйцо консервированный зеленый горошек и заправить майонезом. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат «Морской»

200 г консервированных кальмаров, 300 г куриного мяса, 2 кислых яблока, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана майонеза, 3 ломтика лимона для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.

Куриное мясо без кожи отварить в подсоленной воде до готовности, охладить и нарезать соломкой. Консервированных кальмаров вынуть из банки, тщательно промыть кипяченой водой, обсушить кулинарными салфетками и также нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на терке с крупными отверстиями. Маринованный огурец натереть на мелкой терке. Смешать в салатнике консервированных кальмаров, куриное мясо, яблоки и маринованный огурец, добавить черный молотый перец и заправить майонезом. Готовый салат украсить ломтиками лимона.

Салат из устриц с оливками

750 г устриц, 15 оливок без косточек, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4–5 ст. ложек майонеза, 3 ст. ложки поджаренных семян кунжута, 3 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Опустить устриц в кипящую воду и варить на сильном огне в течение 5–6 минут под закрытой крышкой, пока они не раскроются. После этого снять кастрюлю с огня и вынуть мясо из раковин. Тщательно промыть мясо устриц под холодной проточной водой, чтобы смыть остатки ила, а затем отварить его до готовности в подсоленной и подкисленной лимонным соком воде. Откинуть на дуршлаг, остудить и измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Оливки без косточек нарезать соломкой. Смешать в салатнике мясо устриц, измельченные оливки, яйца, зеленый лук и заправить майонезом. Сверху готовый салат посыпать поджаренными кунжутными семенами.

Салат из печени трески с рисом и гранатом

1 банка консервированной печени трески, 1 гранат, 3 ст. ложки риса, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 ломтик лимона, веточки петрушки для украшения.

Консервированную печень трески вынуть из банки и откинуть на сито, чтобы стекло масло, после чего мелко нарезать. Из риса сварить рассыпчатую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Гранат надрезать острым ножом, разломить руками и осторожно вынуть зерна. Смешать в салатнике консервированную печень трески, рассыпчатый рис, гранатовые зерна и яйца и заправить майонезом. Готовый салат украсить кружочком лимона и веточками петрушки. Дать постоять 15 минут и подать к столу.

Салат «Каприччо»

50 г черной или красной икры, 1 кг мелкого молодого картофеля, 1 стакан сметаны, сок 1/2 лимона, 1–2 ст. ложки измельченного зеленого лука, соль по вкусу.

Картофель хорошо вымыть, опустить целиком в кипящую воду и отварить до готовности, после чего слить и отставить. Икру осторожно перемешать со сметаной и лимонным соком, подсолить, добавить еще теплый измельченный картофель и снова осторожно перемешать. Готовый салат посыпать зеленым луком и подать на стол.

Салат из трепангов с яблоками

50 г сушеных трепангов, 2 яблока, 2 картофелины, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ломтика лимона для украшения.

Хорошо промыть сушеных трепангов холодной водой, отварить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель сварить в «мундире» до мягкости, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать соломкой (или натереть на терке с крупными отверстиями).

Смешать в салатнике отварных трепангов, картофель, яблоки, консервированный зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить салат майонезом, хорошо перемешать и украсить ломтиками лимона.

Салат из кальмаров с капустой

250 г филе кальмара, 1 яблоко, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка изюма, 3–4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Филе кальмара промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 5 минут, после чего вынуть, охладить и тонко нарезать. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Капусту промыть и тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и порезать тонкой соломкой. Подготовленные компоненты соединить с промытым и обсушенным изюмом, заправить сметаной или майонезом, посолить, перемешать, выложить горкой в салатник и подать на стол.

Салат из кальмаров со спаржей

0,5 кг свежих кальмаров, 4 спелые хурмы, 100 г спаржи, 1 луковица, 2/3 стакана сметаны, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу, 2 ломтика лимона для украшения.

Разделать свежих кальмаров, оставив только тело и щупальца, тщательно их промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками и отварить с добавлением соли. Готовых кальмаров откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, остудить и нарезать небольшими кусочками. Спаржу промыть, стряхнуть воду и отварить до мягкости (следить, чтобы не переварилась). Затем откинуть ее на дуршлаг и измельчить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Хурму вымыть, удалить косточки и нарезать маленькими кубиками. Смешать измельченных кальмаров, хурму, спаржу и репчатый лук и заправить смесью сметаны, соли и черного молотого перца. Готовый салат переложить в салатник и украсить ломтиками лимона.

Пряный крабовый салат

400 г свежего мяса крабов, 3 спелых персика, 4 ст. ложки сметаны, 1 свежий имбирный корень длиной 5 см, 5 горошин черного перца, 4 ст. ложки лимонного сока, 2 ломтика лимона для украшения, соль по вкусу.

Свежее мясо крабов положить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, черный перец горошком, влить воду и поставить на огонь. Свежий имбирный корень очистить, вымыть, натереть на терке с крупными отверстиями, положить в марлевый мешочек и опустить в кастрюлю. Варить до полной готовности мяса крабов, после чего откинуть его на дуршлаг, остудить и нарезать кубиками.

Переложить крабовое мясо в стеклянную или эмалированную посуду, полить лимонным соком, осторожно перемешать и дать постоять около 15 минут при комнатной температуре, чтобы мясо пропиталось.

Спелые персики ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить косточки и нарезать маленькими кубиками. Смешать в салатнике крабовое мясо и кусочки персиков и заправить сметаной. Готовый салат украсить ломтиками лимона, предварительно вынув из них косточки.

Салат из кальмаров с вином и помидорами

700 г кальмаров, 2 крупных мясистых помидора, 3 зубка чеснока, 1 пучок петрушки, 5–6 маслин без косточек, 3–4 дольки лимона, 1/2 стакана белого сухого вина, 4–5 ст. ложек кунжутного или оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/3 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Кальмары тщательно вымыть, натереть солью, дать постоять 10–15 минут, а затем нарезать колечками. Маслины разрезать вдоль на 3–4 части. Помидоры опустить на 20 секунд в кипящую воду, после чего снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок мелко порубить. Зелень петрушки вымыть, отряхнуть и мелко нашинковать.

Разогреть в сковороде кунжутное или оливковое масло и обжарить кальмаров, после чего добавить к ним вино, помидоры, петрушку, чеснок, накрыть крышкой и варить, пока кальмары не станут мягкими. После этого добавить лимонный сок, черный перец и соль.

Полученный салат переложить в глиняный салатник и перед подачей на стол украсить дольками лимона и нарезанными маслинами.

Салат из устриц с бобами

300 г консервированных устриц, 1/3 стакана бобов, 12 оливок без косточек, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, 2 ломтика лимона для украшения.

Бобы отварить до мягкости в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг и охладить. Консервированные устрицы вынуть из банки. Каждую оливку разрезать на четыре части. Репчатый лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Смешать консервированные устрицы, вареные бобы, оливки и репчатый лук, добавить соль и черный молотый перец по вкусу и полить растительным маслом. Все ингредиенты тщательно перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить ломтиками лимона.

Салат «Гамбринус»

0,5 кг свежих креветок, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 небольших соленых огурца, 2–3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу, 2–3 маслины для украшения, зелень петрушки.

Свежие креветки отварить в небольшом количестве подсоленной воде, после чего вынуть из отвара и очистить: удалить головки, усики, панцири и внутренности. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Соленые огурцы нарезать маленькими кубиками. Положить в салатник вареные креветки, консервированную кукурузу, репчатый лук, соленые огурцы, заправить майонезом и все тщательно перемешать.

Маслины без косточек разрезать в виде цветочка и украсить ими салат. Рядом красиво уложить зелень петрушки.

Салат из трепангов с яблоками

60 г сушеных трепангов, 2 кислых яблока, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 0,5 стакана майонеза.

Отварить трепангов, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на терке с крупными отверстиями. Соленые огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать ломтики отварных трепангов, яблоки, картофель и соленые огурцы, добавить майонез и все тщательно перемешать. Полученную массу переложить горкой в салатник и украсить ломтиками лимона и зеленью.

Салаты из различных овощей и грибов

Салат «Гранатовый браслет»

Картофель, свекла, морковь, грецкие орехи, свинина, грибы, луковица, яйца, майонез, гранат.

В центр тарелки поставить стакан. Выложить все составляющие, натертые на терке, вокруг стакана. Укладывать слоями: картошку, майонез, свеклу, майонез, морковь, майонез, грецкие орехи, свинину отварную, грибы, пережаренные с луком, майонез, яйца, майонез.

Дать салату пропитаться, украсить зернами граната и вынуть стакан из середины.

Салат из шпината и помидоров

200 г шпината, 3 помидора, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Шпинат промыть, высушить и мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать дольками. Переложить овощи на блюдо и добавить нарезанные ломтиками яйца. Для соуса смешать сметану с лимонным соком, посолить и поперчить. Залить салат приготовленным соусом и немного охладить.

Парижский салат

2–3 моркови, 1 корень сельдерея, 50 г стручковой фасоли, 50 г сухой фасоли, 1 банка рыбных консервов, 1 яйцо, 30 г твердого сыра, 100 г майонеза, зелень.

Отдельно отварить морковь, корень сельдерея, свеклу, стручковую и сухую фасоль. Готовые овощи нарезать мелкими кубиками, добавить измельченные рыбные консервы, тщательно размешать и заправить майонезом. Салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, сыром, нарезанным ромбиками, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из сельдерея с сыром

2 корня сельдерея, 1 яблоко, 100 г сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза или сметаны, 1 ч. ложка горчицы или хрена, зелень укропа и зеленый лук для украшения.

Корни сельдерея почистить, помыть, натереть на мелкой терке, яблоко и сыр – на крупной терке.

Яйца, сваренные вкрутую, порубить. Заправить салат можно майонезом или сметаной, смешанной с горчицей или хреном. Украсить зеленым луком и зеленью укропа.

Салат из цуккини по-итальянски

1 средний кабачок цуккини, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки, 6–8 листочков базилика.

Для соуса: *5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, немного сушеной душицы, несколько перышек лука, соль, перец по вкусу, 1–2 сваренных вкрутую желтка.*

Кабачок помыть, срезать кончики и тонко нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищать кабачок цуккини не надо. Лук тонко нарезать полукольцами.

Заправить соусом, накрыть его крышкой и на 1 час поставить на холод.

Подать, посыпав тонко нарезанной зеленью петрушки, украсить базиликом.

Приготовление соуса. Очень мелко нарезать всю зелень. Желтки растереть с маслом, добавить лимонный сок, нарезанную зелень и хорошо перемешать.

Салат из запеченного перца

8 стручков сладкого перца, 2 свежих помидора, 1 головка репчатого лука, 150 мл оливкового масла, зелень петрушки, сельдерея, соль, перец черный молотый.

Сладкий перец очистить, нарезать полосками и запечь, время от времени поливая водой. Помидоры обдать горячей водой, охладить, удалить кожицу, нарезать кружками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Зелень петрушки и сельдерея измельчить. Все овощи перемешать, посолить, поперчить.

Льежский салат из зеленой фасоли

300 г зеленой стручковой фасоли, 2–3 картофелины, 40 г шпика, 1 луковица, 2–3 ст. ложки уксуса, соль, мускатный орех, черный молотый перец, зелень петрушки.

Зеленую стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, картофель – «в мундире». Фасоль отцедить, картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с фасолью и поставить на водяную баню. Поджарить нарезанный кубиками шпик и вылить жир со шкварками в салат. Заправить прокипяченным уксусом, солью, перцем, мускатным орехом и добавить измельченный репчатый лук и зелень петрушки.

Салат из зеленого горошка с орехами и гранатом

1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки толченого орешка, 2–3 помидора, 1–2 огурца, 1 гранат, зеленый лук, укроп, чеснок, лимонный сок, растительное масло.

К зеленому горошку добавить помидоры, огурцы, лук, укроп, чеснок, зерна граната, и все заправить соусом.

Приготовить соус: орехи растереть, добавляя к ним небольшими порциями растительное масло, тщательно перемешивать до получения однородной массы; добавить лимонный сок.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соком

200 г помидоров, 1 луковица, 3 ст. ложка растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый – кольцами, положить в салатник, перемешать и полить смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока и растительного масла.

Салат из стручковой фасоли с луком и чесноком

500 г фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, петрушка, укроп, кинза, соль, растительное масло.

Фасоль стручковую отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нашинковать. Соединить с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком, чесноком, зеленью петрушки, укропа, кинзы и заправить смесью лимонного сока с растительным маслом.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соком

200 г помидоров, 1 луковица, 3 ст. ложка растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый – кольцами, положить в салатник, перемешать и полить смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока и растительного масла.

Салат из стручковой фасоли

500 г фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, петрушка, укроп, кинза, соль, растительное масло.

Фасоль стручковую отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нашинковать. Соединить с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком, чесноком, зеленью петрушки, укропа, кинзы и заправить смесью лимонного сока с растительным маслом.

Салат из цветной капусты с лимоном

200 г цветной капусты, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 80 мл растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Цветную капусту отварить в течение 5–10 минут, а затем соединить с морковью, натертой на терке, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок, моркови и меда с вином

3–4 яблока, 2 моркови, 2 лимона, 2 ст. ложки изюма (без косточек), 2–3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки измельченных орехов (грецких, лесных, миндальных), сахар по вкусу, 1/2 стакана белого вина.

Изюм замочить на 20–30 минут в белом вине. Натереть на мелкой терке цедру 1 лимона, выжать туда же сок из двух лимонов, накрошить яблоки, добавить натертую на крупной терке морковь, вымоченный в вине изюм. Орехи размешать со сливками, медом и сахаром, залить салат смесью и хорошо перемешать. Переложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты с овощами и маринованным виноградом

300 г цветной отварной капусты, 5–7 помидоров, 2–3 свежих огурца, 2 яблока, 1/2 кисти винограда или 1 стакан крыжовника, 1/2 стакана заправки для салата, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.

Охлажденную вареную цветную капусту разделить на кочешки, смешать с тонко нарезанными ломтиками помидоров, огурцов, яблок и листьями салата, добавить маринованный виноград или крыжовник. Полить заправкой для салатов, смешанной с майонезом, посолить. Украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из щавеля с помидорами и чесноком

1 стакан нарезанного щавеля, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Подготовить, промыть и мелко порубить щавель. Помидоры нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Все смешать, добавить соль, перец и заправить растительным маслом.

Салат из цветной капусты с манго и виноградом

200–250 г цветной капусты, 3 помидора, 2 огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 яблока, кисть винограда, 1 манго, 1 стакан сметаны, пучок петрушки или укропа.

Цветную капусту отварить и разделить на мелкие соцветия. Яблоки очистить от кожицы и семенных коробок. Подготовленные яблоки, огурцы, помидоры и манго нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек, виноград, посолить и очень осторожно перемешать. Салат переложить в подготовленное блюдо, полить сметаной, посыпать нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Салат из тыквы с корицей

300 г тыквы, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана 3 %-ного уксуса, 1/2 стакана кипяченой воды, корица и гвоздика по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками и отварить в маринаде из воды, уксуса, сахара, корицы и гвоздики. Готовая тыква должна быть прозрачной.

Блюдо украсить огурцами, маринованным сладким перцем и зеленью.

Салат из спаржи со стручковой фасолью

400 г спаржи, 500 г стручковой фасоли, 2 яйца, 3–4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Спаржу очистить, связать в пучок и отварить в подсоленной воде. Осторожно вынуть из отвара, стараясь не сломать головку, и уложить на продолговатое блюдо. Отдельно сварить нарезанную в длину стручковую фасоль, откинуть на дуршлаг, а когда совсем остынет – полить смесью уксуса и растительного масла. Посыпать мелко нарезанной зеленью и перемешать. Уложить на блюдо вокруг спаржи. Спаржу залить майонезом, а сверху посыпать зеленью. Украсить дольками красных помидоров и крутых яиц.

Салат из кабачков со смородиной

450 г кабачков цуккини, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки черной смородины, 2 ст. ложки кедровых орешков, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки измельченной мяты, сок 1 лимона, 2 стебля зеленого лука, молотый черный перец и соль по вкусу.

Кедровые орешки, помешивая, обжаривать на сухой сковороде, пока они не начнут темнеть. С кабачков срезать верхушку и хвостик, нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, посыпать измельченным чесноком и кедровыми орешками и жарить, пока кабачки не станут мягкими. Готовые кабачки вынуть, дать стечь жиру, остудить, полить лимонным соком, перемешать со смородиной, мятой, солью и молотым перцем, выложить на сервировочное блюдо, украсить тонко нарезанным зеленым луком и подать.

Салат из капусты с вишней

300 г белокочанной капусты, 1–1 и 1/4 стакана вишни, 1 морковь, 1 огурец, 5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть до появления сока. Огурцы вымыть и нарезать небольшими кубиками. Морковь почистить, обмыть и натереть на крупной терке. Из вишен удалить косточки, соединить мякоть с овощами, перемешать, посолить, заправить майонезом и выложить в салатник. Готовый салат украсить вишнями и подать на стол.

Салат из грибов, риса и спаржи

100 г риса, 100 г грибов, 100 г спаржи, 100 г сладкого перца, 150 г яблок, майонез, соль, черный молотый перец.

Рис и спаржу отварить в небольшом количестве воды. Грибы отварить до готовности. Рис, головки спаржи, грибы, нарезанный соломкой перец и нарезанные кусочками яблоки смешать, заправить майонезом, солью и перцем.

Салат из грибов, картофеля и соленых огурцов

190 г говядины, 150 г грибов, 15 мл растительного масла, 1 яйцо, 150 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г зеленого горошка, 35 г яблок, 40 г майонеза, 15 г сметаны, перец, зелень.

Грибы отварить до готовности. Картофель, морковь отварить, мясо обжарить. Жареное мясо, вареные картофель и морковь, грибы, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек и все перемешать, затем посыпать перцем, заправить сметаной и майонезом, выложить в салатницу, украсить кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

Салат из грибов, сладкого перца и свежих яблок

300 г грибов, 120 г сладкого перца, 100 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 3 яйца, 50 г моркови, 150 г свежих яблок, 100 г зеленого горошка, 50 г маслин, 50 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, банка майонеза, 50 г соуса «Южный».

Грибы отварить. Картофель, морковь, соленые или маринованные огурцы, сладкий перец, яблоки нарезать соломкой, все смешать и заправить майонезом и соусом «Южный». Подготовленную массу уложить на листья салата горкой, сверху украсить ломтиками мяса, дольками вареных яиц, маслинами, консервированными фруктами, зеленым салатом, свежими яблоками, огурцами и помидорами.

Салат из грибов и белокочанной капусты

160 г белокочанной капусты, 150 г грибов, 5 г сахара, 10 мл 3%-ного уксуса, 40 г репчатого лука, 20 г консервированного горошка, 140 г картофеля, 1 яйцо, 5 г зелени, 20 г редьки, 10 г петрушки.

Для томатной заправки: *10 мл растительного масла, желток 1 яйца, 3 мл уксуса, 50 г патиссонов, 2 г сахара, соль, специи.*

Капусту, редьку и петрушку нашинковать соломкой и отдельно замариновать. Вареный картофель нарезать кубиками, соединить с маринованными овощами, добавить зеленый горошек и перемешать. Грибы отварить. При подаче салат выложить горкой, заправить салатной заправкой и украсить яйцом и зеленью.

Салат из маринованных грибов, картофеля и клюквы

160 г грибов, 150 г картофеля, 20 г зеленого лука, 50 г клюквы, 25 г салатной заправки, зелень.

Картофель отварить. Маринованные или соленые грузди, рыжики, белые грибы, отварной картофель нарезать мелкими дольками, а зеленый лук мелко нашинковать, перемешать и полить салатной заправкой. Подать, посыпав зеленью и клюквой.

Салат из грибов, куриного мяса и зеленого горошка

100 г курятины или крольчатины, 30 г свежих или соленых огурцов, 1 яйцо, 40 г картофеля, 10 г салата, 20 г майонеза, 10 г сметаны, 5 г соуса «Южный», 25 г маринованных грибов, 50 г зеленого горошка, 5 г зеленого лука, соль, специи.

Мясо курицы отварить до готовности. Отварную либо жареную курятину или крольчатину нарезать мелкими кубиками. Отварной картофель, маринованные грибы, соленые или свежие (по сезону) огурцы, вареное яйцо, лук зеленый также мелко нашинковать, соединить с мясом, посолить, поперчить, добавить майонез, соус «Южный» и перемешать. Украсить листьями зеленого салата, зеленью, свежими помидорами, зеленым горошком и пр.

Салат из грибов, редьки и кислого граната

150 г грибов, 1 редька, 1 гранат средней величины.

Очистить редьку, нашинковать тонкой соломкой, промыть горячей водой и замочить в холодной воде на 30 минут. Затем откинуть в дуршлаг, дать стечь влаге. Грибы отварить.

Выбрать кислый гранат. Из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с нашинкованной редькой и нарезанными грибами, положить в тарелку и полить соком граната. Вырезать из лука розетки, наполнить руби – новыми зернами и украсить салат.

Салат из грибов и редьки с орехами

200 г грибов, 500 г редьки, 100 г ядрышек грецкого ореха.

Редьку сладких сортов очистить и нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, положить в холодную воду на 5–7 минут. Откинуть в дуршлаг, дать стечь влаге. Грибы отварить. Ядра грецкого ореха истолочь или пропустить через мясорубку, смешать с нашинкованной редькой и нарезанными грибами, положить в тарелку и подать в качестве легкой закуски с хлебом.

Салат из грибов, кольраби и сельдерея

200 г грибов, 200 г моркови, 1 корень сельдерея, 100 г кольраби, 50 г зеленого горошка, 1 вареное яйцо, растительное масло, уксус, черный молотый перец, маринованная спаржа, соль.

Морковь, корень сельдерея, капусту кольраби мелко нарезать, добавить зеленый горошек, перемешать и слегка замариновать в растительном масле с уксусом, перцем и солью. Грибы отварить в течение 5–6 минут. Все смешать.

Готовый салат выложить горкой в салатницу, украсить дольками яиц и маринованной спаржей.

Салат из шампиньонов, сельдерея и фруктов

50 г грибов, 40 г корней сельдерея, 40 г яблок, 40 г бананов, 40 г мандаринов, 40 г винограда, 60 г майонеза.

Шампиньоны отварить. Корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой, бананы – кружочками, смешать их с дольками мандаринов, очищенными от кожицы, нарезанными грибами и изюмом, залить майонезом. Салат украсить дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Салат из грибов, помидоров и кабачков

150 г грибов, 2–3 луковицы, 2 дольки чеснока, 3 помидора, 2 кабачка, 1 стручок острого перца, 20 г маслин, 150 г консервированных сардин, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, красный и черный молотый перец, соль.

Кабачки отварить и грибы отварить. Лук нарезать кольцами, добавить толченый чеснок, очищенные и нарезанные дольками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сардины, грибы, острый перец и маслины. Салат заправить маслом, соком лимона, уксусом, солью, перцем и тщательно перемешать. Украсить дольками яйца.

Салат из грибов, ананасов и бананов

20 г салата, 50 г шампиньонов, 1 вареное яйцо, 25 г ананаса, 25 г банана, 10 г сметаны, 10 г майонеза, 2 мл лимонного сока, 5 г жареных зерен миндаля, соль.

Салатные листья разложить на блюде. Грибы отварить и мелко нарезать. Мелко нарезанные яйца, грибы, кружочки бананов и ананасов осторожно перемешать и выложить на листья. Сметану, майонез, лимонный сок и соль растереть, полить салат и посыпать жареным миндалем.

Салат из свежей капусты, грибов и маринованного перца

120 г белокочанной капусты, 120 г грибов, 20 г маринованного перца, 10 г репчатого лука, 15 г моркови, 30 г майонеза, 2 г лимонной кислоты, соль, зелень укропа и петрушки.

Грибы отварить. Свежую капусту, репчатый лук, морковь, грибы и маринованный перец нарезать тонкой соломкой, заправить лимонной кислотой, солью. Салат выложить в салатницу пирамидой, сверху полить майонезом, украсить зеленью.

Салат из грибов, сельдерея и сладкого перца

40 г корней сельдерея, 50 г грибов, 70 г мяса цыпленка, 20 г сладкого красного перца, 1 яйцо, 20 г репчатого лука, 40 г салата, 5 мл уксуса, 10 мл оливкового масла.

Грибы отварить. Кусочки цыпленка отварить до готовности. Измельченный сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырые стручки красного перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и грибы, нарезанный соломкой салат перемешать, посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Салат из грибов, зеленого салата, сыра и белого хлеба

100 г грибов, 100 г салата, 70 г хлеба, 10 мл растительного масла, 5 г чеснока, 1 яйцо, 25 г прованского масла, 15 мл лимонного сока, 50 г сыра, 30 г анчоусов, соль, перец.

Листья свежего салата очистить, промыть в холодной воде. Завернуть в сухую салфетку, убрать в холодильник. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить, затем добавить мелко рубленый чеснок и перемешать. Выложить крутоны на тарелку, покрытую бумажной салфеткой. Яйца опустить в кипяток на 10 секунд и вынуть. Грибы отварить. Подготовленный салат нарезать и положить в салатницу, заправить солью, перцем, прованским маслом и перемешать. Разбить яйца на салат, добавить лимонный сок, хорошо перемешать, посыпать тертым сыром, затем мелко нарезать анчоусы, добавить грибы, сверху уложить крутоны.

Салат из грибов и сельдерея с орехами

150 г грибов, 2 корня сельдерея, 100 г ядер грецкого ореха, 50 г сыра, соль, перец, майонез, уксус, зелень петрушки.

Грибы отварить. Коренья сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченные ядра грецких орехов, тщательно растертый сыр, грибы, посолить, поперчить, заправить майонезом и уксусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из грибов, спаржи и зеленой фасоли

40 г спаржи, 30 г стручков зеленой молодой фасоли, 20 г гусиной печени, 40 г грибов, 150 г помидоров, 20 г моркови, 50 г майонеза, зелень, соль.

Овощи отварить в небольшом количестве воды до готовности. Головки вареной спаржи, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печенки, порезанные соломкой вареную морковь и маринованные грибы хорошо перемешать и заправить майонезом и солью по вкусу. Готовым салатом заполнить половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Салат из грибов с овощами и фруктами

100 г грибов, 130 г яблок, 140 г апельсинов, 120 г картофеля, 140 г моркови, 130 г огурцов, 5 г сахара, 10 г лимонов, 20 г майонеза, лимонная кислота.

Грибы, картофель и морковь отварить. Вареные картофель и морковь, свежие яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать. Выложить горкой в салатницу и украсить дольками фруктов.

Салат из грибов, апельсинов и маслин

150 г шампиньонов, 180 г апельсинов, 40 г репчатого лука, 40 г маслин, 15 мл растительного масла, соль, перец.

Грибы отварить. Апельсины очистить и нарезать так же, как и лук, тонкими пластинками, смешать с маслинами, из которых удалены косточки и грибами. Полить маслом, заправить солью и перцем.

Салат из грибов, сельдерея и фруктов

100 г грибов, 140 г сельдерея, 140 г бананов, 140 г яблок, 20 г салата, 120 г помидоров, 40 г майонеза.

Грибы отварить. Очищенный и нарезанный лапшой корень сельдерея, нарезанные кусочками бананы, кубиками – яблоки, соломкой – салат перемешать, заправить майонезом, в который добавлены мелко нарубленные свежие помидоры и нарезанные грибы. Подать блюдо в кожуре банана, украсив листьями салата.

Салат из грибов и спаржи с зеленым горошком

100 г грибов, 100 г спаржи, 60 г зеленого горошка, 20 г майонеза, 20 мл сливок, 5 г укропа.

Грибы отварить. Спаржу потушить в небольшом количестве воды до готовности. Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек перемешать. Майонез, сливки, укроп растереть и залить этой смесью салат.

Салат из грибов, соленых огурцов и мяса цыпленка

100 г шампиньонов, 500 г мяса цыпленка, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, майонез, горчица, соль, редис, салат.

Цыпленка отварить, охладить, мякоть отделить от костей и нарезать кусочками. Грибы отварить. Отваренные грибы и соленые очищенные огурцы нарезать ломтиками, корень сельдерея – соломкой. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, горчицей, солью. Выложить в салатницу, украсить редисом и листьями салата.

Салат из грибов, сыра и мандаринов

100 г твердого сыра, 50 г шампиньонов, 2-3 стручка сладкого перца, 2 яблока, 2 мандарина или 1 апельсин.

Для соуса: *200 г йогурта, 1 ч. ложка горчицы, 3 ч. ложки меда, сок 1 лимона, апельсиновая цедра.*

Сыр и очищенные яблоки нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны протушить и разрезать пополам. Сладкий перец нарезать кольцами.

Готовые продукты смешать с дольками мандаринов или апельсинов. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и заправить им салат.

Салат из грибов, шпика, картофеля и зеленой фасоли

300 г зеленой стручковой фасоли, 150 г грибов, 200 г картофеля, 40 г шпика, 1 луковица, 2–3 ст. ложки уксуса, соль, мускатный орех, черный молотый перец, зелень петрушки.

Зеленую стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Картофель и грибы сварить. Фасоль отцедить, картофель нарезать ломтиками, смешать с фасолью и грибами. Поджарить нарезанный кубиками шпик и вылить жир со шкварками в салат. Заправить прокипяченным уксусом, солью, перцем, мускатным орехом и добавить измельченный репчатый лук и зелень петрушки.

Салат из грибов, огурцов и йогурта

15 г грибов, 3–4 огурца, 2–3 сырых желтка, 200 г йогурта, 4 ст. ложки майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить, нарезать и проварить в подсоленной воде 4 минуты. Грибы отварить. Из желтков, йогурта и майонеза взбить соус, добавить соль, перец, половину приготовленного укропа. Теплые, предварительно обсушенные дольки огурцов посолить, поперчить, смешать с грибами, залить готовым соусом и посыпать оставшимся укропом. Подать с гренками.

Салат из грибов, помидоров и фасоли

3–4 помидора, 150 г грибов, 100 г зеленой стручковой фасоли, 4 картофелины, 20 г маслин, 2 ст. ложки оливкового (растительного) масла, уксус, черный молотый перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Помидоры разрезать пополам, удалить семена, нарезать ломтиками. Зеленую фасоль нарезать ромбиками, отварить в подсоленной воде в течение 2–4 минут, отцедить и охладить. Грибы отварить в течение 5–6 минут.

Картофель мелко нарезать и отварить. Помидоры и фасоль отдельно заправить оливковым (растительным) маслом, уксусом, солью, перцем. Уложить в середине салатницы отварной картофель, посыпать его измельченной зеленью петрушки, вокруг выложить помидоры с фасолью и грибами, посыпать их мелко нарезанной зеленью укропа. Салат украсить маслинами без косточек.

Салат из грибов и цветной капусты

100 г грибов, 80 г макарон, 30 г моркови, 20 г корней сельдерея, 50 г цветной капусты, 80 г ветчины (колбасы), 10 мл растительного масла, 5 мл уксуса, 10 г майонеза, 2 г горчицы, соль.

Макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, и цветную капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде. Грибы отварить до готовности. Охлажденные овощи и грибы перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Салат из грибов, помидоров и огурцов

150 г грибов, 160 г помидоров, 150 г огурцов, 140 г редьки, 30 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 5 мл уксуса, зелень петрушки, укропа, соль, черный молотый перец.

Грибы отварить в течение 5–6 минут. Помидор, огурец, редьку, грибы и репчатый лук тонко нарезать, посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки и укропа, полить уксусом и растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из грибов, языка и свеклы

100 г грибов, 150 г телячьего языка, 140 г свеклы, 140 г сельдерея, 120 г салата, 50 г анчоусов, 140 г помидоров, 50 г майонеза, соль.

Грибы отварить в течение 5–6 минут. Отварить телячий язык до полной готовности. Сельдерей немного потушить в небольшом количестве воды в течение 4 минут. Вареный телячий язык, притушенный сельдерей, анчоусы, грибы и салат нарезать соломкой. Вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью. В майонез предварительно добавить мелко нарубленные без кожицы и семян свежие помидоры.

Салат из грибов, печени и редиса

150 г грибов, 200 г свиной или говяжьей печени, 300 г редиса, 100 г сметаны, молотый черный перец, соль.

Редис промыть и нарезать кружочками. Грибы отварить. Печень говяжью или свиную промыть, нарезать кусками, поперчить, запанировать в муке, обжарить, посолить и довести до готовности. Готовую печень пропустить через мясорубку, смешать с редисом и грибами и заправить сметаной и солью.

Салат из сушеных грибов, картофеля и кукурузы

100 г сушеных грибов, 3 картофелины, 200 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, зелень.

Сушеные грибы отварить и нарезать соломкой, вареный картофель – кусочками. Грибы и картофель смешать с консервированной кукурузой, измельченным репчатым луком, яйцами, посолить и полить заправкой из растительного масла и уксуса. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из грибов, моркови и зеленого горошка с яйцом

150 г грибов, 1 яйцо, 60 г моркови, 70 г зеленого горошка, 60 г свежих огурцов, 40 г майонеза, 30 г соуса ремолд, зелень, специи.

Грибы отварить. Морковь отварить в течение 6 минут. Вареную морковь, грибы и часть свежих огурцов нарезать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Сверху положить яйцо, сваренное «в мешочек», полить соусом ремолд, украсить оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листочками салата.

Салат из грибов, редьки и соленых огурцов

150 г грибов, 200 г редьки, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны или растительного масла, соль, зелень петрушки.

Редьку помыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить. Соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук репчатый измельчить. Грибы отварить.

Подготовленные продукты смешать, добавить сметану или растительное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из грибов, куриного мяса, огурцов и помидоров

200 г грибов, 450 г куриного мяса, 150 г картофеля, 2 яйца, 100 г огурцов или помидоров, 50 г листьев салата, маслины, 100 г майонеза или сметаны с майонезом, соль.

Грибы отварить. Курицу отварить до готовности. Мякоть жареной или отварной птицы, грибы и овощи нарезать мелкими ломтиками, все перемешать и заправить майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренные вкрутую рубленые яйца, маслины и зелень использовать для украшения готового салата.

Салат из грибов, зеленого салата и свежих огурцов

100 г грибов, 100 г зеленого салата, 150 г редиса, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.

Грибы отварить. Салат нарезать крупными кусками. Огурцы, редис – тонкими ломтиками, зеленый лук нашинковать кусочками в 1–1,5 см, перемешать и украсить разрезанным на 4 части яйцом, сваренным вкрутую. Смешать с грибами. При подаче заправить сметаной.

Салат из грибов, картофеля, сладкого перца и копченой колбасы

130 г картофеля, 120 г грибов, 120 г сладкого (свежего или консервированного) перца, 90 г моркови, 20 г зеленого горошка, 5 г зеленого лука, 25 г майонеза, 100 г копченой колбасы, соль.

Грибы отварить. Отварить картофель и морковь. Вареные и очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанную кубиками колбасу, сладкий перец, зеленый лук, грибы, зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

Салат из грибов, баклажанов и помидоров

250 г грибов, 500 г баклажанов, 350 г помидоров, 120 г зеленого или репчатого лука, 200 г майонеза или сметаны, зелень.

Грибы отварить. Подготовленные баклажаны нарезать дольками, сварить в течение 5 минут, охладить, потом добавить нарезанные кусочки помидоров, нарезанный лук, перемешать с грибами, заправить салатной заправкой или майонезом, майонезом со сметаной или сметаной и оформить зеленью.

Салат из грибов, белокочанной капусты, помидоров и моркови

300 г грибов, 800 г свежей белокочанной капусты, 250 г помидоров, 125 г моркови, 120 г зеленого или репчатого лука, 200 г сметаны или майонеза, соль, зелень.

Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, сок слить. Грибы отварить. Добавить нашинкованную морковь, лук и заправить сметаной или салатной заправкой, или майонезом, или майонезом со сметаной. Перед подачей оформить кружочками помидоров и порубленной зеленью.

Салат из грибов, краснокочанной капусты и яблок

300 г грибов, 750 г свежей краснокочанной капусты, 300 г яблок, 250 г репчатого лука, 200 г майонеза, зелень, соль.

Грибы отварить. Нашинкованную краснокочанную капусту перетереть с солью, сок слить. Потом смешать капусту с нашинкованными яблоками, грибами, луком, полить салатной заправкой и оформить зеленью.

Салат из грибов, цветной капусты с бобовыми

250 г грибов, 600 г цветной капусты, 100 г фасоли или 300 г консервированного горошка, 120 г зеленого или репчатого лука, 200 г сметаны или майонеза, 2 яйца, зелень, соль.

Разобранную цветную капусту отварить в течение 2 минут и охладить. Сварить фасоль до готовности. Грибы отварить в течение 5–6 минут. Капусту смешать с вареной фасолью или зеленым горошком, нарезанным луком, грибами, заправить сметаной или салатной заправкой, или майонезом, уложить горкой, посыпать растертым желтком сваренного вкрутую яйца и оформить рубленым белком яйца и зеленью.

Салат из грибов, картофеля и стручковой фасоли

300 г грибов, 550 г картофеля, 400 г свежей стручковой фасоли или 500 г консервированной, 120 г зеленого или репчатого лука, 200 г майонеза, зелень.

Грибы отварить в течение 5–6 минут. Сваренный картофель нарезать дольками, свежую вареную фасоль или консервированную фасоль – кусочками, лук и грибы нашинковать. Все смешать, полить майонезом, майонезом со сметаной или сметаной и оформить зеленью.

Салат из грибов, яблок, зеленого горошка и консервированной кукурузы

300 г грибов, 300 г яблок, 300 г консервированного горошка, 300 г консервированных кукурузных зерен, 150 г листьев салата, 100 г репчатого лука, 200 г майонеза.

Грибы отварить. Очищенные и нарезанные кубиками яблоки полить салатной заправкой, смешать с зеленым горошком, зернами кукурузы, грибами, нарезанным зеленым салатом и оформить кольцами репчатого лука.

Салат из грибов, картофеля, консервированного горошка и зеленого лука

200 г грибов, 250 г картофеля, 250 г свежих или соленых огурцов, 100 г моркови, 150 г яблок, 150 г консервированного горошка, 125 г зеленого или репчатого лука, 200 г сметаны или майонеза.

Грибы отварить. Приготовленный картофель и морковь сварить и очистить. У свежих или соленых огурцов очистить кожуру, яблоки также очистить и удалить сердцевину. Овощи и яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанным луком и грибами и полить салатной заправкой или майонезом, майонезом со сметаной или сметаной.

Салат из грибов, краснокочанной и белокочанной капусты, ветчины и яблок

100 г грибов, 100 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 2 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 соленых огурца, 50 г ветчины, 2 яблока, 1 отварная морковь, 2 вареных яйца, 30 г твердого сыра, зелень сельдерея, маслины или апельсины, соль.

Грибы отварить в течение 5–6 минут. Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, грибами и яблоками, морковью, яйцами, зеленью сельдерея, маслинами или дольками апельсина. В салат можно добавить натертый сыр.

Фруктовые и десертные салаты

Салат из ананасов с апельсинами

1 банка консервированных ананасов, 2 апельсина, 2 банана, 1/2 стакана густых сливок.

Апельсины почистить, разобрать на дольки и разрезать каждую пополам, удаляя косточки. Консервированные колечки ананаса отцедить от сиропа и нарезать небольшими кусочками. Очищенные бананы нарезать кубиками. Охлажденные сливки взбить в пышную массу.

Подавать этот салат можно двумя способами. В первом случае подготовленные фрукты нужно перемешать, заправить салат сливками и украсить дольками апельсина. Во втором случае в глубокое блюдо необходимо уложить поочередно слоями ананасы, бананы и апельсины, залить фрукты взбитыми сливками и украсить ломтиками ананаса и целыми дольками апельсина. Приготовленный любым из способов салат поместить на 4–5 минут в морозильную камеру, а потом сразу же подать на стол.

Салат из ананасов с бананами

1 свежий ананас, 3 банана, 2 ст. ложки крупного изюма, 3 ст. ложки сахарной пудры, сок 1 лимона, 1/2 ч. ложки молотой корицы.

Ананас почистить, разрезать вдоль на 4 части или поперек кружочками, вырезать жесткую сердцевину, а мякоть нарезать кубиками. Изюм хорошо промыть в теплой воде и обсушить. Бананы почистить, нарезать кружочками, смешать с ананасом и изюмом и посыпать сахарной пудрой. Салат заправить лимонным соком, выложить горкой в салатник, посыпать корицей, выдержать 15–20 минут в холодильнике и подать на стол.

Салат из ананасов с грушами

1 банка консервированных ананасов, 2 спелые груши, 3–4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка какао, 1 ст. ложка тертого шоколада.

Консервированные ананасы отцедить от сока и нарезать небольшими кусочками. Груши очистить, удалить сердцевины и нарезать маленькими кубиками. Подготовленные фрукты соединить, перемешать, выложить горкой в салатник и поставить на 15–20 минут в холодильник.

Охлажденные сливки взбить в пышную пену с сахарной пудрой и какао, покрыть ими фруктовый салат, посыпать его шоколадом и подать.

Салат из ананасов с инжиром и медом

1 свежий ананас, 5 свежих ягод инжира, 2 яблока, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки лимонного сока.

Ананас почистить и нарезать небольшими кубиками. Инжир вымыть и нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить, удалить сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и перемешать с ананасом и инжиром. Лимонный сок размешать с медом до однородного состояния, полить этой заправкой салат и тщательно его перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, выдержать в течение 2 часов в холодильнике, а потом, когда салат пропитается, подать его на стол.

Салат из ананасов с йогуртом

1 банка консервированного ананаса, 1/2 стакана густого натурального йогурта, 1/2 лимона, листики мяты для украшения.

Лимон вымыть горячей водой, вытереть, срезать с него тонкими спиралями цедру, а мякоть порезать на мелкие кусочки. Колечки ананаса отцедить от сока, нарезать небольшими кубиками, соединить с мякотью лимона, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, поместить на 10 минут в холодильник, а потом подать на стол, украсив лимонной цедрой и листиками мяты.

Салат из ананасов с каштанами

1 банка консервированных ананасов, 20 съедобных каштанов, 2 яблока, 3 ст. ложки жидкого меда.

Съедобные каштаны надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду и варить, пока скорлупа не вскроется. Затем каштаны почистить, нарезать кубиками, снова опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут, следя, чтобы они не разварились. Готовые каштаны откинуть на дуршлаг и остудить.

Консервированные ананасы отцедить от сока, слив его в отдельную посуду, и нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевины и тоже нарезать кубиками. Подготовленные фрукты смешать с вареными каштанами, заправить смесью жидкого меда с ананасовым соком и хорошо перемешать.

Готовый салат выложить в салатник, выдержать 30–40 минут в холодильнике и подать на стол.

Салат из ананасов с креветками и фруктами

1 свежий ананас, 1–2 мандарина, 1 небольшая кисть винограда, 1/2 стакана малины, 1 банка (200 г) консервированных в рассоле креветок.

Свежий ананас почистить, нарезать кружочками, вырезать жесткую сердцевину, а мякоть нарезать кубиками. Очищенные мандарины разделить на дольки и разрезать каждую пополам. Виноград промыть, отделить ягоды от веточек и порезать их пополам, удалив при этом косточки. Малину перебрать, удалить хвостики. Креветки отцедить от рассола.

Подготовленные фрукты и ягоды осторожно перемешать с креветками, выложить готовый салат в прозрачный салатник, украсить креветками и дольками мандарина и подать на стол.

Салат из ананасов с кунжутом

1 банка консервированных ананасов, 1/2 стакана кунжута, 2 кисло-сладких яблока, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка жидкого меда.

Кунжут поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета и появления приятного аромата. Консервированные ананасы отцедить от сока, слив его в отдельную посуду, и нарезать небольшими кубиками. Вымытые яблоки очистить, удалить сердцевины и нарезать тонкими ломтиками или маленькими кубиками. Подготовленные продукты перемешать, добавив корицу.

Ананасовый сок тщательно перемешать с медом, заправить этой смесью салат, выложить его горкой в салатник, поставить на 1–2 часа в холодильник, а потом подать на стол.

Салат из ананасов с яблоками и сельдереем

1 банка консервированных ананасов, 2 яблока, 1 небольшой корень сельдерея, 2–3 ст. ложки апельсинового сока, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов.

Ананасы отцедить от жидкости и нарезать небольшими кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, а мякоть нарезать тонкими дольками. Сельдерей почистить, ополоснуть и нарезать соломкой или ломтиками.

Подготовленные продукты соединить с орехами, полить апельсиновым соком, хорошо перемешать, выложить в салатник и подать охлажденным.

Салат из ананасов с ягодами

300 г консервированного ананаса, 1/3 стакана малины или клубники, 1/2 стакана сливок, 1–2 ст. ложки сахара, 1 с. ложка тертого шоколада.

Ананас вынуть из сиропа, нарезать небольшими кубиками и сложить в миску. Клубнику ополоснуть, удалить хвостики и разрезать на 2–4 части, а малину перебрать. Охлажденные сливки взбить с сахаром в стойкую пышную массу.

Ягоды соединить с ананасом, добавить взбитые сливки, осторожно перемешать, разложить в 4–6 маленьких вазочек, посыпать тертым шоколадом и подать.

Салат банановый с апельсиновым соком

2 крупных спелых банана, 2 спелые груши, 1 стакан апельсинового или мандаринового сока, 1 стакан йогурта или сметаны, 2–3 капли ванильной эссенции или 1/3 пакетика ванильного сахара, тертый мускатный орех по вкусу.

Бананы очистить от кожуры и нарезать кусочками. Груши вымыть, удалить хвостики и сердцевину, а мякоть нарезать небольшими кубиками, соединить с бананами, полить смесью сметаны, апельсинового сока, мускатного ореха и ванилина и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник и подать, выдержав 10–15 минут в холодильнике.

Салат банановый с гранатом по-индийски

2 спелых банана, 1 гранат, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка фруктового или обычного сахара, соль по вкусу.

Гранат разрезать на четыре части и, осторожно раскрыв его, извлечь зерна и ссыпать их горкой на середину сервировочного блюда. Очищенные от кожуры бананы нарезать по диагонали ломтиками толщиной 5–6 мм и красиво разложить вокруг гранатовой горки. Полить салат лимонным соком, посыпать сахаром и сразу же подать.

Салат банановый с грушами

3 банана, 2 груши, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана очищенного миндаля, 1/2 стакана жидкого меда.

Груши вымыть, удалить хвостики и сердцевины, а мякоть нарезать небольшими тонкими ломтиками. Изюм хорошо промыть теплой водой и обсушить. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от тонкой кожицы, мелко нарезать, высыпать на сухую сковороду и обжарить до появления приятного аромата. Бананы очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм, смешать с грушами, изюмом и миндалем, полить жидким медом и еще раз хорошо перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник и поставить в холодильник на 1,5–2 часа для пропитки и охлаждения.

Салат банановый с изюмом и ананасом

3 банана, 1/2 банки консервированных ананасов, 2 ст. ложки крупного изюма без косточек, 3 ст. ложки арахиса, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Изюм промыть несколько раз в теплой воде и обсушить. Арахис высыпать в сухую сковороду, обжарить, помешивая, затем остудить, очистить от тонкой кожицы и измельчить. Колечки ананасов отцедить от сока и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты сложить в салатник, осторожно перемешать, посыпать смесью сахарной пудры с какао и заправить сметаной.

Готовый салат поставить в холодильник на 15–20 минут, чтобы он пропитался, а потом подать на стол.

Салат банановый с изюмом и яблоками

6 бананов, 2 крупных яблока, 2 ст. ложки изюма, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки измельченного миндаля.

Изюм несколько раз промыть в теплой воде и обсушить. Бананы почистить и нарезать кружочками толщиной 5–7 мм. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины и натереть на крупной терке.

Подготовленные компоненты перемешать, заправить смесью сметаны и меда, выложить в салатник, посыпать миндалем и подать, выдержав в холодильнике для пропитки в течение получаса.

Салат банановый с какао по-бразильски

3 банана, 1 ст. ложка какао, 2 ст. ложки сахара, 3–4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки любых молотых орехов.

Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Сахар тщательно перемешать с какао и посыпать этой смесью бананы. Салат осторожно перемешать и выложить его в порционные вазочки или в салатник.

Охлажденные сливки взбить в пышную пену, постепенно добавляя сахарную пудру, покрыть ею салат, посыпать орехами и подать на стол.

Салат банановый с кокосом

4 спелых банана, 1 кокосовый орех, 1/2 стакана очищенного миндаля, 1 ст. ложка жидкого меда.

У кокосового ореха удалить глазки и через образовавшееся отверстие слить в отдельную посуду кокосовое молоко. Затем кокосовый орех разрезать пополам, вынуть ложкой мякоть и нарезать ее небольшими кусочками. Миндаль ошпарить кипятком, снять с него тонкую кожицу, мелко нарезать и, помешивая, обжарить на сухой сковороде. Очищенные от кожуры бананы нарезать кружочками толщиной около 5 мм, соединить с мякотью кокоса и миндалем, заправить салат смесью меда и кокосового молока и тщательно перемешать.

Готовое блюдо выложить горкой в салатник, поставить на 2 часа в холодильник, а затем подать на стол.

Салат банановый с курагой

4 банана, 400 г кураги, 1/2 стакана изюма, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 2–3 ст. ложки кефира.

Мягкую курагу промыть и крупно нарезать. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Бананы почистить, нарезать кружочками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Подготовленные компоненты перемешать, заправить кефиром, выложить горкой в салатник, посыпать корицей и подать.

Салат банановый с малиной

2 банана, 1,5 стакана малины, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка молотого имбиря.

Малину осторожно промыть и обсушить. Бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 5–7 мм, соединить с малиной, посыпать имбирем, полить лимонным соком, осторожно перемешать и выложить горкой в салатник.

Перед подачей на стол поставить салат на 20 минут в холодильник для пропитки.

Салат банановый с медом

3 крупных банана, 1–2 ст. ложки зародышей пшеницы, 1,5–2 ст. ложки меда, 3–4 ст. ложки йогурта, лимонный сок по вкусу.

Зародыши пшеницы перемешать с медом и небольшим количеством лимонного сока. Очищенные от кожуры бананы нарезать кусочками, соединить с зародышами пшеницы в меду, осторожно перемешать, выложить в салатник и полить йогуртом.

Готовый салат выдержать 20–30 минут в холодильнике, а потом подать на стол.

Салат банановый с рисом

4 банана, 1 крупное красное яблоко, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки длинного риса, 1 кисть зеленого винограда без косточек, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки нарезанного пластинками миндаля, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 1 пучок листьев салата, 1 киви для украшения.

Рис промыть, сварить в большом количестве подсоленной воде до готовности, слить и остудить. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Виноград промыть, отделить виноградины от веточек и разрезать каждую пополам.

Бананы почистить и нарезать кубиками. Вымытое яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, соединить с бананами, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Затем добавить рис, виноград, изюм, миндаль, грецкие орехи и еще раз хорошо перемешать.

Готовый салат выложить на сервировочное блюдо или порционные тарелки, застеленные промытыми и обсушенными листьями салата, украсить ломтиками очищенного киви и подать на стол.

Салат банановый с орехами и яблоками

2 банана, 2 яблока, ядра 4–5 очищенных грецких орехов, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки жидкого меда.

Грецкие орехи крупно нарезать или поломать. Бананы почистить, нарезать тонкими кружочками и сбрызнуть лимонным соком. Вымытые яблоки очистить, удалить сердцевины, натереть на крупной терке, полить лимонным соком и медом, добавить орехи и бананы и осторожно перемешать.

Готовый салат выложить в салатник или в вазу, слегка охладить и подать на стол.

Салат банановый с яблоками

5 бананов, 2 яблока, 1 апельсин, 2 сырых яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2–2/3 стакана сметаны или сливок, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов.

Апельсины очистить от кожуры и белых волокон, разобрать на дольки и разрезать каждую на 3–4 части. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, а мякоть натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры бананы нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить соус: яичные желтки растереть добела с сахаром, затем добавить лимонный сок и взбить. В полученную смесь ввести охлажденные сливки (при желании предварительно их взбить) и осторожно перемешать.

Подготовленные фрукты выложить на блюдо или в салатник, залить соусом, аккуратно перемешать, посыпать измельченными орехами и подать на стол.

Салат банановый с фундуком

4 спелых банана, 1 стакан измельченных лесных орехов, 1/2 стакана взбитых сливок, 4 ст. ложки шоколадного сиропа.

Бананы очистить от кожуры, нарезать кружочками, равномерно разложить в 4 креманки или вазочки, добавить взбитые сливки и осторожно перемешать.

Готовый салат посыпать лесными орехами, полить шоколадным сиропом и сразу же подать.

Салат банановый с яблоками и виноградом

2 банана, 2 яблока, 3 колечка консервированного ананаса, 1 кисть винограда без косточек, 1/2 стакана сметаны, 3–4 ст. ложки сгущенного молока, листья салата для украшения.

Виноград промыть и отделить ягоды от веточек. Ананас нарезать маленькими кусочками. Очищенные от кожуры бананы нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевины и тоже нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить и осторожно перемешать.

Сметану тщательно перемешать со сгущенным молоком, залить этой смесью салат, еще раз тщательно перемешать и поставить на 30–40 минут в холодильник. После этого выложить салат в салатник, украсить листьями салата и подать на стол.

Салат банановый с майонезом

2–3 банана, 2 мандарина или 1 апельсин, 1 вареная или печеная свекла, 1 вареная морковь, 1/2 лимона, 100 г кураги, 100 г чернослива, 2–3 ст. ложки изюма, 5–6 ст. ложек майонеза.

Чернослив залить горячей водой и оставить на 15–20 минут, после чего вынуть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Вареные овощи почистить и нарезать небольшими кубиками. Мандарины или апельсины почистить, разделить на дольки и разрезать каждую из них на 1–3 части, удаляя косточки. Лимон вымыть горячей водой, вытереть и мелко нарезать вместе с кожурой. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Курагу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Бананы очистить от кожуры и нарезать маленькими кусочками.

Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, тщательно перемешать, выложить в салатник, украсить дольками мандаринов и подать на стол.

Салат «Праздничный» из дыни и арбуза с виноградом

300 г мякоти дыни, 300 г мякоти арбуза, 1 крупная кисть черного винограда, 1/2 стакана земляники, 1/2 стакана свежей или консервированной желтой черешни или алычи, 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 1 лимон, 4 ст. ложки сахарной пудры, 3–4 ст. ложки коньяка.

Орехи довольно крупно нарезать или поломать руками. Виноград обмыть и отделить ягоды от веточек. Землянику вымыть, удаляя хвостики, и крупные ягоды разрезать на 2–4 части, а мелкие оставить целыми. Черешню или алычу промыть и разделить на половинки, удаляя косточки. Лимон вымыть горячей водой, вытереть и мелко нарезать вместе с кожурой, удаляя косточки. Мякоть дыни и арбуза без косточек нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посыпать сахарной пудрой, полить коньяком и осторожно перемешать.

Из половины арбузной кожуры вырезать вазу с узорными краями, выложить в нее салат, поставить его на один час в холодильник для пропитки, а потом подать на стол.

Салат «Сказочный» из дыни и арбуза со сливами

200 г мякоти дыни, 200–250 г мякоти арбуза, 1 крупная кисть винограда, 6–8 слив, 5–7 листьев салата.

Для соуса: *2/3 стакана сметаны, 1/2 стакана малины или клубники, цедра и сок 1/2 лимона и 1/2 апельсина, 1 ч. ложка апельсинового или клубничного ликера, 1 ст. ложка сахара, молотая корица по вкусу.*

Приготовить соус: ягоды протереть через сито или сделать пюре с помощью кухонного комбайна. Затем добавить лимонную и апельсиновую цедру, сахар и корицу, влить сок цитрусовых и, хорошо размешивая, ввести холодную сметану и ликер, чтобы получилась однородная смесь. До использования держать соус в холодильнике.

Мякоть арбуза и дыни нарезать небольшими кубиками. Из слив удалить косточки, а мякоть порезать дольками. Листья салата промыть, отряхнуть и нарезать тонкой соломкой. Виноград ополоснуть и отделить ягоды от веточек.

Подготовленные компоненты соединить, осторожно перемешать, выложить в прозрачный салатник или чашу из арбузной кожуры, полить заправкой и подать на стол.

Салат «Фантастический» из дыни и груш с черносливом

300 г мякоти дыни, 4 груши, 2 апельсина, 200 г чернослива, 150–200 г сладкой сырковой массы или творожного десерта, 7–8 листьев салата, 1/2 стакана сметаны или сливок, цедра и сок 1 апельсина, 2 ст. ложки сахара, молотая корица по вкусу.

Чернослив вымыть, опустить в кипящую воду и проварить на слабом огне 7–10 минут, после чего вынуть, остудить, удалить косточки и наполнить полученные углубления сырковой массой. Дынную мякоть нарезать небольшими кубиками. Груши очистить, удалить сердцевины и тоже нарезать кубиками. Апельсины очистить от кожуры и белых волокон, нарезать кружочками, удаляя косточки, а выделившимся соком сбрызнуть груши и смешать их с дыней.

На середину блюда, застеленного промытыми и обсушенными листьями салата, выложить горкой фруктовый салат, окружить его фаршированным черносливом, а по краям уложить кружочки апельсинов.

Холодную сметану взбить в пышную массу, постепенно добавляя сахар, апельсиновый сок, цедру и корицу. Полученный соус выложить на чернослив и апельсины, после чего подать салат на стол.

Салат из дыни и манго

1 дыня, 2 манго, 2 ст. ложки ликера, цедра и сок 1 лимона, 2 ст. ложки жидкого меда, листики мяты для украшения.

Дыню вымыть, разрезать пополам, удалить семена, а из мякоти специальной ложкой вырезать шарики (если такой ложки нет, можно воспользоваться чайной ложкой или просто нарезать дыню кубиками). Манго почистить и нарезать дольками или кубиками. Подготовленные фрукты выложить в порционные креманки или вазочки.

Лимонный сок и цедру перемешать с медом и ликером до однородного состояния. Этим соусом полить фруктовый салат, украсить его свежей мятой и подать на стол.

Салат из дыни с бананами

1 дыня, 3 банана, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов или арахиса.

Грецкие орехи разобрать на четвертинки и слегка поджарить на сухой сковороде, затем остудить и измельчить. Обжаренный арахис охладить, очистить от тонкой кожицы и растолочь. Дыню и бананы очистить от кожуры и нарезать: бананы – кружочками, а дыню – небольшими кубиками.

Приготовить заправку: мед перемешать с лимонным соком, полить этой смесью выложенные в вазу или салатник фрукты, осторожно перемешать, посыпать сверху орехами и подать салат на стол.

Салат «Наслаждение» из дыни

1 большая спелая дыня, сок 1 лимона, 1/2–1 стакан сахара.

Дыню вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ломтиками или кубиками и уложить в салатник или на блюдо, пересыпая сахаром. Готовый салат сбрызнуть лимонным соком и через 7–10 минут подать на стол.

Салат из дыни с вином

1 дыня, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока.

Очищенную от кожуры и семян дыню нарезать небольшими тонкими ломтиками или кубиками, посыпать сахарной пудрой и уложить горкой в салатник. Охлажденное вино смешать с лимонным соком, полить этой смесью дынный салат, дать ему настояться 5–10 минут и подать на стол.

Салат из дыни с грушами и клубникой

1 дыня (500 г), 2 стакана крупной клубники, 1 крупная ароматная груша, сок 1 грейпфрута, листики мяты для украшения.

Дыню очистить от кожуры и семян и нарезать небольшими кубиками. Грушу вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Вымытую клубнику очистить от хвостиков и разрезать на 2–4 части. Подготовленные продукты соединить, полить выжатым из грейпфрута соком и осторожно перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить листиками мяты и подать.

Салат из дыни с кунжутом

1 дыня (500–600 г), 1 стакан кунжута, 1 крупная кисть спелого зеленого винограда, 3–4 ст. ложки лимонного или апельсинового сока, 1 ст. ложка жидкого меда, 1 ч. ложка молотого имбиря.

Кунжут высыпать на сковороду и, помешивая, поджарить до золотисто-коричневого цвета и появления приятного аромата. Дыню очистить от кожуры и семян и нарезать небольшими кусочками. Виноград промыть, отделить ягоды от веточек и разрезать каждую виноградину пополам, удаляя косточки. Подготовленные компоненты соединить, добавить имбирь и осторожно перемешать.

Лимонный сок тщательно перемешать с медом, полить этой заправкой салат, еще раз перемешать, выложить салат горкой в салатник, выдержать его 2 часа в холодильнике, а потом подать на стол.

Салат из дыни с рисом

400 г мякоти дыни, 2 апельсина, 3 ст. ложки отварного рассыпчатого риса, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 3–4 ст. ложки майонеза или сметаны.

Апельсины почистить, разобрать на дольки и разрезать каждую на 3–4 части, удаляя косточки. Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, соединить с апельсинами и рисом, добавить орехи, заправить майонезом или сметаной и осторожно перемешать. Готовый салат выложить в салатник и подать на стол, украсив дольками апельсина.

Салат из дыни с грушами и бананом

200 г мякоти дыни, 1–2 груши, 1 банан, 1–2 ст. ложки лимонного или апельсинового сока, сахар по вкусу.

Дынную мякоть нарезать небольшими ломтиками. Груши очистить, удалить сердцевины и тоже нарезать ломтиками. Очищенный банан нарезать кружочками, соединить с дыней и грушами, осторожно перемешать, полить смесью лимонного сока с сахаром, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из дыни с сыром и виноградом

1 дыня (около 750 г), 250 г зеленого винограда без косточек, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов или фисташек, 100 г сыра эммменталь или швейцарского, 1/2 стакана сливок, 4 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка молотого засахаренного имбиря.

Дыню очистить от кожуры и семян и нарезать маленькими кусочками. Виноград обмыть, отделить ягоды от веточек и смешать с дыней и орехами. Охлажденные сливки взбить в пышную массу, затем осторожно ввести апельсиновый сок и имбирь.

Этой заправкой полить фруктовый салат, выдержать его 10 минут в холодильнике, добавить нарезанный небольшими тонкими полосками сыр, осторожно перемешать и сразу же подать на стол, иначе сильный сырный запах перебьет нежный вкус соуса.

Салат из дыни с сыром и смородиной

1 дыня (600–700 г), 150 г мягкого сыра, 1 стакан черной смородины, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 2–3 ст. ложки жидкого меда.

Дыню вымыть, разрезать пополам, ложкой удалить семена, очистить от кожуры, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Сыр раскрошить руками или нарезать маленькими кусочками или натереть на крупной терке. Черную смородину промыть, удаляя при необходимости веточки, и обсушить. Подготовленные продукты соединить, добавить имбирь, полить медом и тщательно перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, поместить на 30 минут в холодильник для пропитки, а потом подать на стол.

Салат из дыни с тыквой

1 дыня (500–700 г), 200 г спелой мякоти тыквы, 2 яблока, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки лимонного сока.

Дыню вымыть, разрезать пополам, ложкой удалить семена и волокнистую ткань, срезать кожуру, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Очищенную от кожицы и семян тыкву тоже нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать небольшими тонкими ломтиками и перемешать с дыней и тыквой.

Заправить салат смесью лимонного сока и меда, тщательно перемешать, выложить в салатник, выдержать полчаса в холодильнике и подать.

Салат из персиков с абрикосами

4 спелых персика, 5–7 абрикосов, 1 груша или 1 кисло-сладкое яблоко, 4 ст. ложки сливок, 1–2 ст. ложки сахара или сахарной пудры, 1 ст. ложка измельченных орехов или тертого шоколада.

Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки, а мякоть нарезать кубиками. Вымытые абрикосы освободить от косточек и нарезать ломтиками. Грушу или яблоко вымыть, удалить сердцевину и тоже нарезать кубиками.

Подготовленные фрукты соединить, осторожно перемешать и выложить в прозрачный салатник или порционные вазочки.

Охлажденные сливки взбить в пышную массу, постепенно добавляя сахар или сахарную пудру, полить ими салат, посыпать его орехами или шоколадом и подать на стол.

Салат из персиков с апельсинами и грушами

5 крупных спелых персиков, 2 апельсина, 2 груши, 1/2 стакана грейпфрутового сока, 1/3 стакана очищенных ядер грецких орехов.

Орехи высыпать в сковороду и, помешивая, поджарить, после чего остудить и измельчить. Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки, а мякоть нарезать кубиками. Груши вымыть, удалить сердцевины и нарезать небольшими кусочками. Очищенный от кожуры апельсин разобрать на дольки и разрезать каждую из них пополам, удаляя косточки.

Подготовленные фрукты соединить, полить соком грейпфрута, перемешать, выложить в прозрачный салатник или порционные вазочки, посыпать поджаренными орехами и подать на стол.

Салат из персиков с каштанами

2–3 спелых персика, 10–15 съедобных каштанов, 1 грейпфрут, 3 ст. ложки жидкого меда.

Съедобные каштаны надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду и варить, пока скорлупа не вскроется. Затем каштаны очистить, нарезать небольшими кубиками, снова опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут, следя, чтобы они не разварились. Готовые каштаны откинуть на дуршлаг и остудить.

Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки и нарезать мякоть небольшими кусочками. Очищенный от кожуры грейпфрут разобрать на дольки, снять с них пленочки и разрезать каждую дольку пополам, удаляя косточки. Из трети долек грейпфрута выжать сок и смешать его с медом до однородного состояния.

Соединить каштаны, персики и кусочки грейпфрута, полить их медовой заправкой, тщательно перемешать, выложить горкой в салатник и подать салат слегка охлажденным.

Салат из персиков с хурмой

2–3 спелых персика, 2 хурмы, 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 1/2 стакана сливок, 1 ст. ложка жидкого меда.

Грецкие орехи поджарить на сухой сковороде, остудить, очистить от шелухи и измельчить. Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими тонкими ломтиками. Хурму вымыть, удалить косточки, нарезать маленькими кусочками и соединить с персиками и орехами.

Приготовить заправку: охлажденные сливки слегка взбить венчиком, постепенно добавляя мед, и полученной смесью полить фрукты.

Готовый салат перемешать, выложить горкой в салатник, выдержать 1–2 часа в холодильнике, а потом подать на стол.

Салат из персиков с клубникой и инжиром

4 спелых персика, 2 стакана клубники, 5 свежих ягод инжира, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки лимонного сока.

Спелые персики вымыть, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Клубнику промыть, удаляя хвостики, обсушить и разрезать каждую ягоду пополам (крупные – на 4 части). Вымытый инжир нарезать мелкими кусочками и соединить с персиками и клубникой.

Приготовить заправку из лимонного сока и меда, полить ею салат и осторожно перемешать.

Готовый салат выложить в прозрачный салатник, поставить для пропитки на 15–20 минут в холодильник и подать на стол.

Салат из персиков с ягодами

4 спелых персика, 1 стакан малины, 1/2 стакана черной смородины, 3–4 ст. ложки сметаны или сливок, сахар по вкусу.

Персики вымыть, снять с них кожицу, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Малину промыть и обсушить. Черную смородину вымыть, очистить от оставшихся веточек и обсушить. Подготовленные персики соединить с ягодами, полить их сметаной, смешанной с сахаром, и осторожно перемешать.

Готовый салат выложить в прозрачный салатник, выдержать 10–15 минут в холодильнике и подать на стол, украсив ягодами.

Салат из хурмы с вишней

4 хурмы, 2 стакана спелых вишен, 1/2 стакана очищенного миндаля, 1 ст. ложка измельченного свежего базилика, 1 лимон, 2 ст. ложки жидкого меда.

Миндаль ошпарить кипятком, очистить от тонкой кожицы, высыпать в сухую сковороду и, помешивая, обжарить до появления приятного аромата. Затем миндаль остудить и мелко нарезать. Хурму вымыть и нарезать тонкими ломтиками, удаляя косточки. Лимон вымыть горячей водой, хорошо вытереть и снять с него мелкой теркой цедру. Половину лимонной мякоти нарезать маленькими кусочками, удаляя косточки, а из второй половины выжать сок. Спелые вишни вымыть, вынуть из них косточки, а мякоть соединить с миндалем, хурмой и мелко нарезанным лимоном.

Приготовить заправку из лимонного сока и меда, полить ею фруктовый салат и осторожно перемешать. Готовый салат выложить в салатник, посыпать базиликом и лимонной цедрой, слегка охладить и подать на стол.

Примечание. Вместо свежих вишен можно использовать вишни из варенья или компота.

Салат из хурмы с дыней и сыром

2–3 спелые хурмы, 150–200 г мягкого сыра, 200–250 г мякоти дыни, 200 г мякоти тыквы, 4–5 ст. ложек апельсинового сока, листики мяты для украшения, сахар по вкусу.

Хурму вымыть и нарезать тонкими ломтиками или кубиками, удаляя косточки. Дынную и тыквенную мякоть без кожуры и семян нарезать небольшими кусочками. Мягкий сыр нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, полить апельсиновым соком, посыпать сахаром и хорошо перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, поставить на полчаса в холодильник, чтобы салат пропитался, а потом подать на стол, украсив листиками мяты.

Салат из хурмы со смородиной

3 спелые хурмы, 1 стакан красной смородины, 1/2 стакана арахиса или измельченных грецких орехов, 1 лимон, 1 ст. ложка жидкого меда.

Арахис высыпать на сухую сковороду и, постоянно помешивая, поджарить, после чего остудить, очистить от тонкой кожицы и измельчить. Спелую хурму вымыть и нарезать небольшими тонкими ломтиками, удаляя косточки. Красную смородину осторожно промыть, отделить от веточек и обсушить, выложив в один слой на полотенце. Лимон вымыть горячей водой, хорошо вытереть и срезать с него тонкими витыми полосками цедру. Половину лимонной мякоти нарезать маленькими кусочками, удаляя косточки, а из второй половины выжать сок и тщательно перемешать его с медом.

Хурму соединить со смородиной, орехами и кусочками лимона, полить медовой заправкой и осторожно перемешать. Готовый салат выложить в прозрачный салатник, украсить полосками лимонной цедры и смородиной, слегка охладить и подать на стол.